रोग-निवारणके अनुभूत सिद्ध प्रयोग तथा सत्य घटनाएँ

[संसारमें सुखी बननेके लिये सबसे पहली आवश्यकता है कि शरीरको नीरोगी रखा जाय। शरीरको स्वस्थ रखनेकी एक प्रक्रिया है, जिससे प्राणी बिना औषधिके भी पूर्ण स्वस्थ रह सकता है, कारण शरीरकी प्रकृति स्वस्थ रहनेकी ही है, परंतु इसके बावजूद भी जीवनकी जटिलताओं, अनियमितताओं एवं ऋतु, जलवायु आदिके परिवर्तनके कारण कभी-कभी व्यक्ति सामान्यतः अस्वस्थ भी हो जाते हैं। प्राचीन कालसे ही कुछ ऐसे अनुभूत प्रयोग और घरेलू ओषधियाँ हैं, जिनका प्रयोग घरोंमें दादी माँ तथा सामान्यजन करके शीघ्र स्वस्थ करा देते हैं, इसके लिये डॉक्टर-वैद्यके पास नहीं जाना पड़ता। ये सिद्ध प्रयोग अत्यन्त कारगर होते हैं, जिनका कोई साईड इफैक्ट भी नहीं होता, व्यक्ति अत्यन्त सरलतासे रोगमुक्त भी हो जाता है। इस प्रकारकी उपयोगी सामग्री अनुभवी महानुभावोंने कृपापूर्वक भेजी है, जिसे हम यहाँ प्रस्तुत करते हैं, इसके साथ ही स्वास्थ्यसे सम्बन्धित कुछ चमत्कारिक घटनाएँ भी प्राप्त हैं, उन्हें भी आगे दिया जा रहा है— ***सं०****]*

विभिन्न रोगोंके अनुभूत प्रयोग

सर्वसाधारणके लिये, वह चाहे ग्रामीण क्षेत्रका हो या शहरी क्षेत्रका, अमीर हो या गरीब सभीके लिये निरापद-रूपसे प्रयोग किये जा सकनेवाले तथा आसानीसे अल्प मूल्यमें घरेलू साधनोंसे तैयार हो जानेवाले कुछ उपयोगी प्रयोग यहाँ प्रस्तुत हैं। ये प्रयोग कई बारके अनुभूत हैं। पाठकगण इन्हें प्रयोग कर लाभ उठा सकते हैं—

(१) आधाशीशी—टंकण (फुलासुहागा) ३ ग्रामकी मात्रा, घी-शक्करके साथ प्रातः ५ बजे एक खुराक चटाये। इस प्रकार ३ दिनतक नित्य प्रातः एक बार चटानेसे पूर्ण आराम हो जायगा।

(२) कानका दर्द—बिना फोड़े-फुंसीके यदि कान दर्द करता है तो उसके लिये ऑक (ऑकड़ा)-के पके पानके एक तरफ थोड़ा-सा घी लगाकर गरम कर शरीरके तापमानानुसार उसका रस कानमें डालनेसे कानका दर्द तत्काल ठीक हो जाता है।

(३) दाँतमें पानी लगना—पानी पीते समय दाँतमें टीस होने लगती है, जिससे कभी-कभी पानी पीना भी कठिन हो जाता है, उसके लिये पलास (खॉकरा)-की कोमल टहनीकी दातौन करनेसे तथा उस दाँतके पास रस पहुँचानेसे एक-दो बारके प्रयोगसे लाभ हो जाता है।

(४) रक्तप्रदर—साधारण रक्तप्रदरमें पुराने कम्बलकी ऊनकी भस्म ३-४ रत्तीकी मात्रामें दिनमें ३ बार शहदके साथ चाटनेसे एक ही दिनमें लाभ हो जाता है।

(५) रक्तार्श—(क) नीमकी सूखी १०-१२ निबोली (फल)-की गिरीको पीसकर, गोली बनाकर दूधके साथ लगभग ५-७ दिनतक दिनमें एक बार प्रयोग करनेसे लाभ हो जाता है। हलका सुपाच्य भोजन करे।

(ख) ५० ग्राम ताजे दहीके साथ ३ ग्राम रसोत-चूर्ण मिलाकर ३ से ५ दिनतक खानेसे रक्तार्शमें हमेशाके लिये लाभ हो जाता है। प्रयोग प्रातः भोजनके पूर्व दिनमें एक बार करे। सुपाच्य भोजन करे।

(६) यकृत्-रोग (लीवर)—नागफनी थूहरका कच्चा गूदा लगभग १ तोलाकी मात्रा (१० ग्राम) ३ से ५ दिनतक प्रातः नित्य खिलानेसे बच्चोंका बढ़ा हुआ लीवर ७-८ दिनमें ठीक हो जाता है। खटाई एवं गरिष्ठ पदार्थ न दे।

(७) आँवके दस्त—ठंडे-फीके दूधमें लगभग आधा नीबूका रस डालकर पीनेसे आँवके दस्त एक-दो बारके प्रयोगमें बंद हो जाते हैं। मीठा पदार्थ खानेको न दे।

(८) दाँतका दर्द—काले मरवेके पत्ते चबानेसे दाँत-दाढ़का दर्द दूर हो जाता है।

(९) मुँहके छाले—(अ) चमेलीके पत्ते चबानेसे मुँहके छाले ठीक हो जाते हैं।

(ब) बकरीके दूधकी सीड़ मुँहमें लगानेसे मुँहके छाले मिट जाते हैं।

(१०) शक्ति-वृद्धि—सफेद प्याजका* रस लगभग ६ ग्राममें समान भाग शहद मिलाकर नित्य सबेरे २१ दिनतक चाटनेसे वीर्यकी वृद्धि होती है। संयमसे रहे।

(११) रक्तशुद्धि एवं वीर्यपुष्टि—तुलसीके बीज १ ग्राम पीसकर सादे या कत्था-चूना लगे पानके साथ नित्य सुबह-शाम खाली पेट खानेसे वीर्य पुष्ट एवं रक्त शुद्ध होता है।

(१२) पेशाबकी रुकावट—पलासके फूल (टेसू) गीले या सूखे पानीके साथ थोड़ा-सा कलमी शोरा मिलाकर, पीसकर नाभिके नीचे पेड़ूपर लगानेसे ५-१० मिनटमें पेशाब खुलकर आने लगता है।

(१३) मलेरिया ज्वर—इसके आनेके एक घंटे पूर्व ही पीपलके पेड़की टहनीसे दातून करे, चाहे तो रस एक-दो बार निगल ले। परमात्माकी कृपासे ज्वर नहीं आयेगा।

(१४) अकतरा—एक दिन छोड़कर आनेवाला ज्वर—अपामार्ग (चिरचिरा)-की ताजा जड़ लाकर सफेद धागेसे एक भुजापर बाँधनेसे ज्वर नहीं आयेगा।

(१५) स्तन्य वृद्धि—कभी-कभी प्रसूता स्त्रीके स्तनमें दूधकी कमी हो जाती है या आते-आते रुक जाता है। उसके लिये सफेद जीरा, सौंफ एवं मिस्री—तीनोंको समान भागमें पीसकर रख ले। इसे एक चम्मचकी मात्रामें दूधके साथ दिनमें दो या तीन बार लेनेसे स्तनमें दूध खूब बढ़ता है।

(१६) जले स्थानपर—(क) जले स्थानपर ग्वारपाठे (घृतकुमारी)-का गूदा लगानेसे जलन शान्त होती है तथा फफोले (छाले) भी नहीं उठते हैं।

(ख) जले स्थानपर आलू काटकर लगानेसे भी आराम होता है।

(१७) मूत्र-सम्बन्धी विकार—पेशाबमें जलन हो, बूँद-बूँद पेशाब लगातार आता हो, हाथ-पैरोंके तलवोंमें जलन होती हो या चर्मरोग हो, सभीकी एक दवा है—देशी गीली मेंहदीके साफ पत्ते लाकर पत्थरपर पीसकर रस निचोड़े। यह रस अवस्थानुसार १०-१२ ग्रामकी मात्रामें ताजा दूधमें मिलाकर प्रातः ३-५ या ७ दिन पीनेसे लाभ हो जाता है। रोगकी अवस्थाके अनुसार १५ दिन बाद फिर दिया जा सकता है।

(१८) वातरोग (जोड़ोंका दर्द)—अरंडीका तेल (केस्टर आयल)-में लहसुनकी कली धीमी आँचपर जलाकर तेल तैयार कर ले। ठंडा करके छानकर शीशीमें भर ले। आवश्यकता होनेपर जोड़ोंके दर्दमें मालिस करनेसे दर्दमें लाभ होता है।

(१९) उपदंश (सुजाक)—कच्ची फिटकरीको पीस, समान भाग गुड़में बेर-बराबर गोली बनाकर ताजा छाछके साथ प्रातः खाली पेट दिनमें एक बार लगभग २१ दिनतक प्रयोग करनेसे उपदंशमें शर्तिया लाभ होता है। गोलीके साथ ही छाछ दे, फिर दिनभर छाछ न दे। हलका भोजन करे, तेल, मसालेवाली चीजें, मिर्च आदि न ले, गरम पदार्थ (चाय आदि) न ले।

(२०) दद्रु (दाद)—सत्यानाशीकी जड़ (पीले फूलवाली कंटकारी) प्रातः पानीके साथ घिसकर लगानेसे दद्रु नष्ट हो जाते हैं।

गर्भवती आरोग्य कैसे रहे ?

शास्त्रों एवं पुराणोंके अनुसार गर्भवती महिलाओंको अपने स्वस्थ जीवनके लिये एवं होनेवाली संतानकी पुष्टता, स्वस्थता, सुन्दरता, संस्कारवान् एवं दीर्घायु-हेतु गर्भावस्थामें निम्नाङ्कित बातोंपर ध्यान देना चाहिये—

(१) गर्भवतीको हमेशा शोक, दुःख, रंज एवं क्रोधसे दूर रहकर प्रसन्नचित्त रहना चाहिये।

(२) मनमें कभी कलुषित विचार न आने दे, न किसीकी निन्दा करे, न सुने। किसीके साथ ईर्ष्यालु व्यवहार भी न करे।

(३) किसी वस्तुको चोरी-चोरी खानेकी चेष्टा न करे। न किसी वस्तुको चुरानेका भाव मनमें लाये। हमेशा सात्त्विक, धार्मिक एवं परोपकारी भाव रखे।

* सात्त्विक आहारकी दृष्टिसे प्याज और लहसुन खानेका शास्त्रोंमें निषेध है, परंतु अनुभूत ओषधियोंमें इनके प्रयोगकी चर्चा कई जगह आती है। जिन्हें इनके प्रयोगसे परहेज नहीं है, उनके लिये औषधरूपमें निर्दिष्ट है।

क्योंकि इनका प्रभाव गर्भस्थ शिशुपर पड़ता है। जैसे विचार या भाव गर्भवतीके रहेंगे, वैसी ही गर्भकी प्रकृति निर्मित होगी।

(४) सड़े-गले, गंदे पदार्थ एवं रातका बचा बासी भोजन न खाये। शुद्ध सात्त्विक एवं भूखसे कम भोजन करे।

(५) भाँग, मदिरा, धूम्रपान एवं अन्य नशीले पदार्थका सेवन न करे।

(६) अश्लील गंदा साहित्य न पढ़े, न अश्लील चलचित्र (सिनेमा) आदि ही देखे। अपने शयन-कक्षमें भद्दे-गंदे चित्र न लगाये, न उनका अवलोकन करे। भगवान्‌के, संत-महापुरुषोंके तथा वीरसपूतोंके सुन्दर चित्र लगाये।

(७) दिनमें अधिक न सोये। रातमें अधिक देरतक जागरण न करे।

(८) हमेशा शरीरको शुद्ध, स्वस्थ बनाये रखनेका प्रयास करे। गंदी हवा एवं अशुद्ध वातावरणसे दूर रहे।

(९) सहवाससे सर्वथा दूर रहे। इससे गर्भपात होनेका डर रहता है अथवा शिशु अल्पायु या विकृत अङ्गवाला हो सकता है, संयम-नियमसे रहे।

(१०) अधिक जोरसे हँसना, जोरसे चिल्लाना, अधिक बोलना, बार-बार चिढ़ना, हमेशा क्रोधयुक्त चेहरा बनाये रखना एवं अपशब्दोंका बार-बार प्रयोग करना गर्भवतीके लिये वर्जित है।

(११) अधिक रोना, शोक करना, अधिक चिंता करना भी उचित नहीं है, इसका गर्भस्थके स्वास्थ्यपर प्रभाव पड़ता है।

(१२) गर्भवती महिलाको कोयलेसे या नाखूनसे पृथ्वीपर नहीं लिखना चाहिये, न कोई आकृति बनानी चाहिये।

(१३) गर्भावस्थामें महिलाओंको बार-बार सीढ़ियाँ चढ़ना-उतरना नहीं चाहिये, न भारी वजन उठाना चाहिये तथा हाथी, घोड़ा और ऊँटकी सवारी करना भी वर्जित है।

(१४) गर्भवती महिलाको नावमें बैठकर नदी पार करना या जलाशयकी सैर करना मना है। न अकेलेमें किसी पेड़के नीचे सोना चाहिये।

(१५) कटु, तीखे, कसैले, अधिक गर्म या अधिक चटपटे मसालेदार पदार्थ नहीं खाने चाहिये।

(१६) गर्भवतीको पपीता नहीं खाना चाहिये, इससे गर्भक्षय होनेका भय रहता है।

(१७) गर्भवतीको बाल खुले रखना, सबेरे देरतक सोते रहना एवं कुक्कुटकी तरह बैठना वर्जित है।

(१८) देरतक आगके पास बैठना या अधिक ठंडे स्थानपर बैठकर कार्य करना, झाड़ू, सूप, ऊखल, हड्डी, राख या कंडेपर बैठना मना है।

(१९) गर्भवती महिलाको हमेशा उत्तम सुसंस्कृत साहित्यका अध्ययन करना, माङ्गलिक गीत एवं ईश्वर-भजन करना चाहिये।

(२०) गर्भवतीके लिये अधिक उपवास करना, गरिष्ठ भोजन करना, अवशिष्ट पदार्थका सेवन करना वर्जित है।

इस प्रकार गर्भवती महिलाके द्वारा किये गये क्रिया-कलाप, खान-पान, बोल-चाल, श्रवण-मनन आदिका गर्भपर गहरा प्रभाव पड़ता है। यहाँ महाभारतकी एक कहानी याद आती है कि वीर अभिमन्यु जब माताके गर्भमें था, तब उसने अपने पिता अर्जुनके द्वारा चक्रव्यूह तोड़नेकी कथा सुनी थी, पर व्यूहसे निकलनेकी कथाके समय माताको नींद आ जानेसे पिताने आगेकी कहानी सुनानी बंद कर दी थी। इसलिये उसने चक्रव्यूह तोड़ना तो सीख लिया था, पर निकलना नहीं सीख पाया। यही कारण है कि वह व्यूहमें मारा गया। अत: गर्भावस्थाके समय महिलाओंको बहुत सावधान रहकर जीवन-यापन करना चाहिये। 'गर्भवती माताका व्यवहार ही बच्चेका व्यवहार निर्मित करता है।'

[वैद्य श्रीमोहनलालजी गुप्त, आयुर्वेदरत्न
द्वारा—मेसर्स उज्ज्वल किराना स्टोर्स
सुठालिया (जि० राजगढ़) (व्यावरा) (म० प्र०)]

विभिन्न रोगोंके घरेलू उपचार

शरीरको स्वस्थ रखनेके लिये पथ्य-अपथ्यका पालन आवश्यक है। सैकड़ों दवाएँ खाकर भी बिना पथ्यसेवनके स्वास्थ्यलाभ नहीं उपलब्ध किया जा सकता। आयुर्वेदने अस्वस्थताको मनुष्यके गलत आहार-विहारका ही परिणाम माना है।

गलत आहार-विहारसे हर घरमें कोई-न-कोई प्राणी बीमारीसे ग्रस्त होता ही रहता है। यहाँ जनकल्याणकी भावनासे कुछ घरेलू उपचार-हेतु परीक्षित नुस्खे प्रस्तुत किये जा रहे हैं। इनसे यथासम्भव लाभ उठाया जा सकता है—

नुस्खे एवं उनकी विधि निम्न प्रकार प्रस्तुत है—

(१) दाद, खाज, खुजलीका उपचार—मूलीके बीज पानीमें महीन पीसकर, आगपर खूब गरम करके दाद, खाज, खुजलीके स्थानपर लगाने चाहिये। प्रथम दिवस तो मूलीके बीज लगानेसे खूब जलन होगी और कष्ट भी होगा, परंतु ध्यान रहे कि दवा जितनी जोरोंसे लगेगी उतना अधिक लाभ होगा। द्वितीय दिवस भी यही प्रयोग करे। प्रथम दिवसकी अपेक्षा द्वितीय दिवस दवा लगानेसे कम कष्ट होगा। इसी प्रकार यह उपचार ३-४ दिन करे, इससे दाद, खाज, खुजली दूर हो जाती है।

(२) नहरुआका उपचार—नहरुआ रोगको स्नायुक, नारु, गिनीवर्गवाला, स्नायुरोग आदि नामोंसे भी जाना जाता है। नहरुआ एक प्रकारका कृमि (कीड़ा) है। इसके बारीक-बारीक अण्डे दूषित जलमें रहते हैं। इस जलको पीनेसे शरीरमें दोषोंकी उत्पत्ति हो जाती है। शरीरके जिस भागमें यह कीट त्वचाको भेदकर निकलनेका प्रयास करता है, उस स्थानपर सूजन उत्पन्न होकर एक श्वेत तन्तु बाहर निकल आता है। उसी समय यह ज्ञात होता है कि यह नहरुआ है।

यह कीड़ा धीरे-धीरे चमड़ीके बाहर निकलता है। इसे धीरे-धीरे निकालनेका ही प्रयास करना चाहिये। इस तन्तुके बीचमें टूट जानेसे यह बहुत पीडादायी हो जाता है, अर्थात् शरीरके अंदरका तन्तुभाग फिर दूसरे स्थानपर फोड़ा उत्पन्न करके निकलनेका प्रयास करता है। इससे महान् कष्ट होता है। यह बगैर टूटे पूरा बाहर निकल आता है तो सूजन शान्त होकर रोग भी ठीक हो जाता है। इसके उपचारहेतु निम्न दो प्रयोग प्रस्तुत हैं—

(अ) नहरुआके फूट निकलनेपर एक धतूरेके पत्तेपर थोड़ा गुड़, अफीम और रीठा—पानीमें पीसकर लुगदी बनाकर रखे तथा उक्त पत्ता नहरुआ निकलनेके स्थानपर बाँध दे। तीन दिनतक बँधा रहने दे। अन्दर-ही-अन्दर नहरुआ नष्ट हो जायगा।

(ब) सफेद कलईके चूने (जो पानमें खाया जाता है)-के बड़े-बड़े साफ टुकड़े और शुद्ध तिलका तेल (जितने तेलमें जितने टुकड़े पीसे जा सकें) दोनोंको खरलमें डालकर महीन पीस ले, जिससे वह मलहम-जैसा बन जाय। दवा जितनी अत्यधिक घोंटी जायगी, उतनी ही लाभदायक होगी।

दवा लगानेकी विधि—अकरुआ (आँकड़ा)-का एक पीला पत्ता लेकर उसपर उक्त थोड़ी-सी मलहम लगाकर, जहाँ नहरुआका मुँह हो, वहाँ भी दवा लगाकर उस पत्तेको रखकर ऊपरसे आकके १०-१२ हरे पत्ते रखकर मजबूतीसे पट्टी बाँध दे। तीन दिन बाद पट्टी खोल ले। यदि पूर्ण आराम न हो तो पुन: इसी प्रकार मलहम लगाकर पट्टी बाँधे और तीसरे दिन खोले। नहरुआपर पानी नहीं लगने दे। ईश्वरकी कृपासे लाभ हो जायगा।

(३) खूनी बवासीर (रक्तार्श)-का उपचार—रसोंत एक तोला और कलमी सोरा एक तोला दोनोंको पानीमें महीन पीसकर आठ-आठ आनेभरकी गोलियाँ बना ले। एक गोली सुबह तथा एक गोली शामके समय ठंडे जलके साथ खिला दे। यह दो दिवसकी दवा है। इससे खून बंद हो जायगा। यदि आराम न हो तो इसी प्रकार दो दिन और दवा ले। तेल, खटाई, गुड़, लाल मिर्चका सेवन न करे।

(४) हैजाका उपचार—खस (सींक या ताजी जड़) तीन माशा, तुलसी-पत्ते (ताजे पत्ते) १० नग, काली मिर्च ७ नग (यह एक खुराक है)—ये तीनों चीजें लेकर ताजे पानीमें पीसकर कपड़छान करके रोगीको पानी पिला दे। स्वादहेतु थोड़ी शक्कर व नमक भी मिलायी जा सकती है।

(५) दमा (श्वासरोग)-का उपचार—खानेका नमक डेढ़ तोला लेकर सुनारकी सोना गलानेकी कुठालीमें पकवा

लिया जाय। पकनेपर उसका स्वरूप भस्म-जैसा हो जायगा। उस नमकको बारीक पीस ले। रात्रिमें भोजनके उपरान्त दो मुनक्का (दाख) लेकर उसके बीज निकालकर डेढ़-डेढ़ रत्ती नमक उसमें भर ले और गोली-जैसा बना ले। फिर धीरे-धीरे चूसकर दोनों गोलियाँ खा ले। इसके बाद ४ घंटेतक पानी नहीं पिये। इसी तरह एक सप्ताहतक उपचार करते रहनेसे अवश्य लाभ होगा।

(६) आँव (आमातिसार)-का उपचार—(अ) एक तोला सौंफ लेकर उसमेंसे आधा तोला सौंफ तवेपर सेंक ले। कुछ लाल पड़नेपर उतार ले। उसमें शेष बची कच्ची सौंफ मिलाकर महीन पीसकर चार पुड़िया बराबर मात्रामें बना ले। चारों पुड़िया दिनमें चार बार खाना है। एक पुड़िया सौंफ मुँहमें रखकर चूसते रहे। जब रस पूर्ण चूस लिया जाय तो बाकी हिस्सा भी गटक ले और ऊपरसे पानी पी ले। इस चूर्णमें एक तोला शक्कर अवश्य मिला ले। इसी प्रकार २-३ दिवस उपचार करे। कैसे भी आँवके दस्त हों या साधारण दस्त हों, आराम होगा। यह उपचार गर्मीसे होनेवाले दस्तोंमें कारगर सिद्ध होता है।

(ब) अगर आँव (पेचिश)-के दस्तके साथ खून भी आता हो तो सूखे आँवलेके चूर्णमें शहद मिलाकर चाटे। ऊपरसे बकरीका दूध, शक्कर मिलाकर पीये। यह उपचार दिनमें तीन बार करे। प्रतिदिवस एक सप्ताहतक करते रहे। आराम अवश्य होगा। परीक्षित प्रयोग है।

(७) आँवलेसे महौषधि बनाये—हरे आँवलोंका गूदा निकालकर महीन कूटे, फिर उसके रसको कपड़ेसे छानकर १० किलोग्रामतक एकत्रित करे। इस रसको लोहेकी कड़ाहीमें अग्निपर इतना पकावे कि हलुएके समान गाढ़ा हो जाय, फिर उसमें दो किलो घी डालकर इतना भूने कि लाल हो जाय। फिर अलगसे पाँच किलो दूध औंटाकर उसमें इच्छानुसार शक्कर व बादाम-गिरी (बारीक टुकड़े) डालकर इनको आँवलेके रसमें मिलाकर अग्निपर पुन: रखकर इतना भूने कि गाढ़ा होकर लड्डू बनाया जा सके। बस यह महौषधि तैयार है।

सर्दियोंमें प्रतिदिन प्रात:काल एक तोला गरम दूधके साथ और गर्मियोंमें शीतल दूधके साथ इन लड्डुओंका सेवन करे। इसके उपयोगसे सफेद बाल काले हो जाते हैं। कमजोर शरीर पुष्ट होता है। वीर्य-सम्बन्धी सभी रोग नष्ट होकर मनुष्यका शरीर बलिष्ठ हो जाता है।

(८) शीघ्र-प्रसूति (सुप्रसव)-का उपाय—आजके वैज्ञानिक युगमें बच्चोंका जन्म अधिकांशरूपमें माताके पेटमें चीरा लगाकर कराया जाना देखा, सुना जा रहा है। यह माताके आहार-विहारका ही परिणाम है। आजकी माताएँ न तो चक्की पीसना ही पसंद करती हैं और न टहलनेका शौक रखती हैं। उन्हें तो आराम करना, मनचाहा खाना-पीना आदि कार्य ही रुचिकर लगते हैं। फलस्वरूप परिणाम प्रसवके समय सामने आ ही जाता है। अच्छी एवं सुलभ प्रसूतिके लिये विद्वान् मनीषियोंने अनेक सुझाव सुझाये हैं। उनमेंसे कुछ उपाय जो सहज एवं सरल हैं, माताओंके कल्याण-भावनार्थ प्रस्तुत हैं—

यदि प्रसव होनेमें ज्यादा विलम्ब हो तो, केलेकी जड़ माताके गलेमें बाँध दे। यदि बच्चा गर्भमें ही मर गया हो तो आधा या पौन तोला गायका गोबर गर्म पानीमें घोलकर पिला देनेसे मरा हुआ बच्चा बाहर निकल आता है।

हाथमें चुम्बकपत्थर रखनेपर गर्भिणीको प्रसवपीड़ा नहीं होती। सवा तोले अमलतासके छिलकोंको पानीमें औंटाकर और शक्कर मिलाकर पिलानेसे भी प्रसवपीड़ा कम हो जाती है।

मनुष्यके बाल जलाकर उसमें गुलाब-जल मिलाकर गर्भिणीके तलवोंमें मलनेसे बड़ा लाभ होता है।

तिल और सरसोंके तेलको गरम कर गर्भिणीके पार्श्व, पीठ, पसली आदि अङ्गोंपर धीरे-धीरे मलनेसे भी प्रसव शीघ्र होता है। फूल न आये हों, ऐसी इमलीके छोटे वृक्षकी जड़को प्रसूतिके सिरके सामनेके बालोंमें बाँध देनी चाहिये। ऐसा करनेसे बिना तकलीफके सहज प्रसव हो जाता है। परंतु प्रसव होनेके तुरंत बाद उन बालोंको कैंचीसे काट देना चाहिये। यह प्रयोग परीक्षित है।

(९) नवजात शिशुका आहार—नवजात शिशुका प्रारम्भिक आहार माताका दूध है। प्रकृतिने बच्चोंके लिये दूधका विधान किया है। सभी जानवर शेर, चीता, भेड़िया आदि हिंसक पशु अपने बच्चोंको अपना ही दूध पिलाते हैं। लेकिन मनुष्यजातिमें इस प्राकृतिक विधानका उल्लंघन होते देखा जा रहा है। सामान्यत: माताएँ अपने बच्चोंको

अपना दूध पिलाकर, वे अपना बोझ धायपर छोड़कर निश्चिन्त हो जाती हैं। यह कृत्य अप्राकृतिक होकर हानिप्रद है। अपना दूध न पिलानेसे प्रसूता स्त्रीका स्वास्थ्य खराब हो जाता है, यह सही नहीं है। हाँ, यह बात निस्संकोच स्वीकार की जा सकती है कि यदि वह माता कमजोर हो, अस्वस्थ हो या उसका दूध बच्चेके पालनके लिये पर्याप्त न हो तो ऐसे बच्चोंको कोई अन्य दूध (जो पच जाता हो, जैसे गाय-बकरीका) पिलाना चाहिये। गायका दूध पानी मिलाकर, उबालकर थोड़ा गरम (कुनकुना) पिलाना चाहिये।

जो माताएँ स्वयंका दूध न पिलाना चाहती हों तो उन माताओंसे प्रार्थना है कि प्रसवके एक सप्ताहतक वे अपना दूध बच्चेको अवश्य पिलावें। जिस समय बच्चा पैदा होता है, उसकी आँतोंमें काला-काला मल एकत्रित रहता है। उस मलको निकालना आवश्यक होता है। तुरंत प्रसूता माताका दूध बच्चेको रेचक (जुलाबके माफिक) होता है। उस दूधके पीनेसे नवजात शिशुका मल साफ हो जाता है। जो माताएँ इसपर भी दूध नहीं पिलाती हैं और बच्चेका मल साफ करनेके लिये रेंड़ी (अरंडी)-का तेल पिलाती हैं। ऐसी अवस्थामें बच्चेको विरेचन (जुलाब) देना कितना नुकसानदेह है—यह उनके लिये विचारणीय है। अत: ऐसी माताओंको कम-से-कम एक सप्ताहतक तो बच्चेको अपना दूध अवश्य ही पिलाना चाहिये।

जो माताएँ अपने बच्चोंको पर्याप्त समयतक दूध पिलाती हैं, उनके अद्‌भुत गुण निम्नवत् हैं—

१. माताका दूध बच्चेके लिये अमृततुल्य है।

२. जो माता अपने बच्चेको दूध न पिलाकर अपने सौन्दर्यको स्थिर रखना चाहती है, उसे संसारमें माताके पदका अधिकारी नहीं समझना चाहिये।

३. क्रोध करके बच्चेको दूध पिलानेसे बच्चेपर जहरीला प्रभाव पड़ता है। अत: क्रोधकी दशामें बच्चेको दूध नहीं पिलाना चाहिये। क्रोध शान्त होनेपर दूध पिलावे। दूध हमेशा प्रसन्नचित्त होकर पिलाना चाहिये, जिससे बच्चा हृष्ट-पुष्ट रहता है।

४. यदि माताका दूध बच्चेके लिये पर्याप्त नहीं है तो दूध बढ़ानेका उपाय करना चाहिये।

५. जिस माताको दूध कम होता है, उसे शाली-चावल, साठी-चावल, गेहूँ, लौकी, नारियल, सिंघाड़ा, शतावरी, विदारीकन्द, लहसुन आदि पदार्थ प्रसन्नचित्त होकर सेवन करना चाहिये। कलम चावल, जिसे काश्मीरमें महातंदुल कहते हैं, इसका सेवन दूध बढ़ानेके लिये उत्तम होता है। कलम चावल दूधमें पीसकर सेवन करना चाहिये। जहाँ कलम चावल उपलब्ध न हो वहाँ शतावरी या विदारीकंदको दूधमें पीसकर पीना चाहिये। इससे दूध बढ़ जाता है। माताके आहारमें छिलकेवाली दालकी मात्रा बढ़ा देनेसे भी दूध प्राय: बढ़ जाया करता है।

आधुनिक माताओंसे विनम्र प्रार्थना है कि अपने दिखावटी सौन्दर्यके लिये अपने हृदयके टुकड़े (मासूम बच्चे)-को अपने अमृतरूपी दूधसे वञ्चित नहीं करें। सौन्दर्य तो समय आनेपर नष्ट ही हो जाता है, फिर उसपर गर्व कैसा?

अत: अपने मातृत्वके अधिकारसे वञ्चित न रहें और दूध न पिलानेकी स्थितिमें स्तनोंमें होनेवाले कैंसर आदि भयंकर रोगोंसे बचें।

(१०) आँवलाद्वारा स्वास्थ्य-रक्षा—आँवला प्रमेह, ज्वर, वमन, प्यास (तृषा), रक्तविकार, पित्तविकार, अरुचि और अजीर्ण आदिपर प्रयोग किया जाता है।

आँवलेके गुण संक्षेपमें प्रस्तुत हैं—

१. रसायन चूर्ण—आँवला, गिलोयसत्व और गोखरू—इन्हें समान मात्रामें लेकर चूर्ण बना ले। इस चूर्णको तीन माशेकी मात्रामें शक्करके साथ खानेसे पित्त और दाह (जलन) जाती रहती है।

२. आँवला (ताना)-का रस आँखमें टपकानेसे जाला दूर हो जाता है।

३. मेंहदी और सूखा आँवला बारीक पीसकर पानीमें गूँथकर सिरपर लगानेसे बाल काले हो जाते हैं।

४. धनिया-बीज और आँवला रातको पानीमें भिगोकर, प्रात:काल छानकर वह पानी पीनेसे पेशाबकी जलन दूर हो जाती है।

[श्रीनवलसिंहजी सिसौदिया, 'शिवसदन'
राघौगढ़, (गुना) (म०प्र०)]

आकस्मिक चिकित्सा

*[कभी-कभी अनायास ऐसी आकस्मिक घटनाएँ हो जाती हैं, जो व्यक्तिको क्षणभरमें मृत्युके कगारपर पहुँचा देती हैं। उस समय तत्काल आवश्यक उपचारकी आवश्यकता पड़ती है, जिससे वह व्यक्ति मृत्युके मुखसे निकलकर स्थायी उपचारके योग्य बन सके, यहाँ इसी प्रकारकी आकस्मिक चिकित्साका विवरण प्रस्तुत है—**सं०**]*

पानीमें डूबना

पानीमें डूब जाना एक सामान्य दुर्घटना है। पानीमें डूबा व्यक्ति बचनेके लिये हाथ-पैर फेंकता है, छटपटाता है जिससे नाक और मुँहके द्वारा पेटमें पानी भर जाता है। पानी भर जानेसे श्वास रुक जाती है और बेहोशी आ जानेके कारण मृत्यु हो जाती है।

प्राथमिक उपचार—(१) डूबे व्यक्तिको सुरक्षित ढंगसे पानीसे बाहर निकालकर उसके पेटके अंदर भरा हुआ पानी निकालनेका प्रयास करना चाहिये। नाकमें कीचड़ आदि लगा हो तो कपड़ेसे साफ कर दें। दाँतोंके बीच कोई कड़ी वस्तु फँसा दें ताकि दाँतपर दाँत बैठकर मुँह बंद न हो जाय। रोगीको पेटके बल लिटाकर उसके कमरके नीचे दोनों हाथ डालकर बार-बार ऊपर उठावें। इससे फेफड़ोंमें जमा पानी बाहर निकल आवेगा। डूबे व्यक्तिको पेटके बल अपने सिरपर रखकर एक ही स्थानपर गोलाईमें घूमनेसे भी पेटमें गया पानी निकल आयेगा।

(२) देखें कि श्वास ठीकसे चल रही है कि नहीं। नाडीकी गति है कि नहीं, हृदय धड़क रहा है कि नहीं। श्वास रुक-रुककर चल रही हो तो सुँघनी आदि कोई ऐसी वस्तु सुँघायें कि छींक आ जाय। चूनेमें नौसादर मिलाकर सुँघा सकते हैं। छींक आनेसे श्वास ठीकसे चलने लगेगा। सीनेको बार-बार दबायें एवं छोड़ें। पेटके बल उलटा लिटाकर पेटके नीचे गोल तकिया रख दें। पीठको लगातार दबायें तथा छोड़ें। इससे फेफड़ेकी हवा बाहर निकलेगी, छोड़नेपर हवा भीतर जायगी। यदि इससे भी पूरी तरहसे श्वास न चले तो मुँह-में-मुँह लगाकर कृत्रिम श्वसन देकर श्वास चलानेका प्रयास करें। पानीमें डूबे व्यक्तिका यह उपचार तभी सार्थक होता है जबकि डूबे व्यक्तिको बाहर निकालनेपर उसका शरीर गर्म हो और हाथ-पैर शिथिल न पड़ गये हों। सफलताके चिह्न न दिखायी पड़नेपर तत्काल निकटके चिकित्सालयमें रोगीको पहुँचाना चाहिये।

आगसे जलना

प्राय: लोग चूल्हा, स्टोव या गैस जलाते समय अग्निकी चपेटमें आ जाते हैं। असावधानीवश कपड़ेको अग्नि पकड़ लेती है। कोई जलकर आत्महत्याकी चेष्टा करते हैं। कभी-कभी मकान आदिके जल जानेपर लोग आगकी चपेटमें आ जाते हैं। यह एक संकटकालीन अवस्था होती है। जले व्यक्तिकी प्राणरक्षा करनेके लिये प्राथमिक उपचार क्या करना चाहिये, इसकी जानकारी अच्छी तरहसे होनी चाहिये—

(१) आगकी लपेटमें आ जानेपर दौड़ना-भागना नहीं चाहिये। आगसे सुरक्षित स्थानपर लेटकर इधर-उधर लुढ़कना चाहिये। इससे आग जल्दी बुझ जाती है। जलते हुए कपड़ोंको बड़ी सावधानीसे ब्लेड या चाकूसे काटकर अलग कर देना चाहिये।

(२) जलते हुए व्यक्तिपर मिट्टी, कम्बल आदि डालकर आग बुझानेका प्रयास करना चाहिये। कम्बलसे इस प्रकार ढक दें कि हवा बंद हो जाय। इससे आग तुरंत बुझ जायगी। कम्बल आदि डालकर आग बुझानेसे घावकी गहराई बढ़ जाती है और त्वचा काफी अन्दरतक झुलस जाती है। पानी डालकर बुझानेसे फफोले पड़ जाते हैं, पर घाव गहरे नहीं होते। यथाशीघ्र जो भी साधन उपलब्ध हो, उससे आग बुझाना चाहिये।

(३) जले हुए स्थानपर नारियलका तेल लगाना चाहिये। यदि गरम घी-तेल आदि गिरनेसे फफोले पड़ गये हों तो यह उपचार पर्याप्त है।

(४) यदि शरीरका अधिक भाग झुलस गया हो तो चिकित्सालयमें रोगीको ले जाना चाहिये। शरीरका अधिक भाग जल गया हो तो व्यक्तिके बचनेकी सम्भावना कम होती है।

(५) जले हुए स्थानको हलके-हलके रूईसे साफ करके नारियल या जैतूनका तेल आदि लगाना चाहिये। संक्रमण आदिसे बचानेके लिये जीवाणुनाशक घोल—जैसे सोडा-बाई-कार्बके घोलसे धोना उचित है। मलहम लगानेसे घाव देरीसे भरते हैं।

(६) खुले घावमें रूई चिपक जाती है। चिपकनेपर उसे छुड़ानेकी चेष्टा न करें, क्योंकि ऐसा करनेसे घाव बढ़ जायगा।

(७) घावको सदैव ढककर रखें जिससे मच्छर-मक्खी आदिके बैठनेसे संक्रमण न हो।

(८) फफोलोंको फोड़ें नहीं। इसपर तीसी या नारियलका तेल या मक्खन लगायें। भूलकर भी मिट्टीका तेल, पेट्रोल या स्प्रिट न लगायें।

(९) यदि छोटा बच्चा गलतीसे आगसे झुलस जाय तो जले हुए हिस्सेको पानीमें तबतक डुबाये रखें जबतक जलन शान्त न हो जाय। असली शहदका लेप करनेसे भी जलन शान्त हो जाती है।

(१०) रोगीको मुलायम आरामदायक बिस्तरपर लिटायें तथा पर्याप्त मात्रामें जल पिलाते रहें। पौष्टिक आहार दें तथा मानसिक रूपसे सान्त्वना देते रहें कि वह जल्द ठीक हो जायगा। शरीरमें जलका संतुलन बना रहे, इसके लिये ग्लूकोज चढ़ानेकी आवश्यकता पड़ सकती है। चिकित्सकका परामर्श लेना भी आवश्यक है।

धनुष्टंकार (टिटनस)

धनुष्टंकार (Tetanus)-में शरीर ऐंठकर धनुषके समान टेढ़ा हो जाता है, रह-रहकर आक्षेप आते हैं, मांसपेशियोंमें संकुचन और अकड़न आ जाती है। रोगका आक्रमण हो जानेपर दो दिनसे दस दिनके अंदर रोगीका जीवन समाप्त हो सकता है। बहुत कम रोगी ही इस जानलेवा संक्रमणसे बच पाते हैं। टिटनस हो जानेपर बचाव मुश्किल हो जाता है, इसलिये पहले ही सुरक्षात्मक उपाय करना चाहिये।

कारण—'क्लास्ट्रीडियम टिटेनी' नामक बैक्टीरियाके संक्रमणसे यह रोग होता है। ये जीवाणु जानवरों और उसके मलमें, धूलमें तथा गंदे स्थानोंमें निवास करते हैं और उबालनेपर भी नष्ट नहीं होते। जंग लगे लोहे आदिसे चोट लगनेपर, गोबरवाले स्थानपर या रास्ते आदिमें चोट लगनेपर इसका संक्रमण होनेकी सम्भावना रहती है। ये जीवाणु घाव या हलके चोटके स्थानसे भी शरीरमें प्रवेश कर जाते हैं।

लक्षण—(१) रोग धीरे-धीरे शरीरपर अधिकार जमाता है। जबड़े भिंच जाते हैं, गरदन अकड़ जाती है, मुँह खोलनेमें कठिनाई होती है।

(२) कोई वस्तु खाने-पीने, निगलनेमें कष्ट होता है।

(३) पीठमें अकड़न, वह पीछेकी ओर धनुषाकार मुड़ जाती है, ऐंठनका दौरा पड़ने लगता है। पेट बहुत कड़ा पड़ जाता है।

(४) चेतना रहती है, बेहोशी नहीं आती।

(५) भौंह और मुँहका सिरा बाहरकी ओर खिंच जाता है, जिससे चेहरा विद्रूप-सा लगता है।

(६) दौरोंके पड़नेका क्रम चालू हो जाता है। रोगकी तीव्रावस्थामें दो दौरोंके बीचका समय कम होता जाता है। पेशियोंमें कड़ापन आ जाता है।

(७) रोगीको छूने, हिलाने-डुलानेसे या शोरगुलसे आक्षेपका दौरा पड़ जाता है।

(८) आँखें ऊपर चढ़ जाती हैं। हालत बिगड़नेपर दौरे जल्दी-जल्दी पड़ने लग जाते हैं।

(९) निमोनियासे, अत्यधिक ज्वरसे या हृदयाघातसे ४-५ दिनोंमें मृत्यु हो सकती है।

धनुष्टंकारके लक्षण मस्तिष्क-ज्वर और रेबीजके लक्षणसे भी मिलते-जुलते हैं।

उपचार—(१) कहीं भी चोट-चपेट लग जानेपर घावको हाइड्रोजन पराक्साइड या डेटॉल आदिसे धो देना चाहिये और तुरन्त टिटनसका इंजेक्शन लगवा लेना चाहिये।

(२) शीतल, शान्त, अन्धेरे कमरेमें रोगीको रखना चाहिये। समय नष्ट न करके, योग्य चिकित्सककी देखरेखमें यथाशीघ्र उपचार प्रारम्भ कर देना चाहिये।

सिरपर आघात

सिरका आघात सांघातिक होता है। प्राय: दुर्घटना आदिमें या लड़ाई-झगड़ेमें सिरमें चोट लग जाती है। सिरपर लाठी, डण्डा, घूँसा आदिके आघातसे बेहोशी आ जाती है। चोट लगनेसे मस्तिष्कका कार्य अस्त-व्यस्त हो जाता है।

उपचार—(१) रोगीको पूर्ण विश्राम देना चाहिये।

(२) बेहोशीकी अवस्थामें मुँहपर पानीका छींटा देकर होशमें लानेका प्रयास करें।

(३) चोटको धोकर हलकी पट्टी बाँध देनी चाहिये।

(४) एक गिलास गरम दूधमें एक बड़ी चम्मच पिसी हल्दी डालकर पिलायें। इससे दर्दमें कमी होगी।

(५) गम्भीर स्थितिमें यथाशीघ्र चिकित्सालय पहुँचानेकी व्यवस्था करें। एक्स-रे करके हड्डीके टूटनेका पता चलनेपर तत्सम्बन्धी उपचार करना आवश्यक होता है। आन्तरिक रक्तस्रावको रोकने तथा भीतर रक्तके थक्के न जमने देनेके लिये एक विशेष प्रकारका इंजेक्शन तुरंत देते हैं। आवश्यकताके अनुसार उपचार अपेक्षित होता है।

आँख, कान, नाक आदिमें कोई वस्तु चले जाना

अकसर हमारे कान, नाक, आँख व गलेमें किसी अवांछित वस्तुका जब प्रवेश हो जाता है तो हम परेशान हो उठते हैं। अगर ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाय तो इन उपायोंपर अमल किया जा सकता है—

कानमें किसी वस्तुका प्रवेश—अगर कानमें कोई कीड़ा-मकोड़ा प्रवेश कर गया हो तो—(क) कानमें टॉर्चकी रोशनी दिखायें, कीड़ा-मकोड़ा रोशनीसे आकृष्ट होकर बाहर निकल आयेगा। (ख) कानमें दो-तीन बूँद गुनगुना जल ड्रापरसे डालें। (ग) कानमें ग्लिसरीन, सरसों या जैतूनका तेल या स्प्रिटकी कुछ बूँदें डालें।

यदि यह उपाय कारगर न हो, कोई वस्तु फँस गयी हो तो—(क) वस्तुको निकालनेका प्रयास करें। (ख) यदि वस्तु फिर भी न निकले तो चिकित्सकको दिखायें। हाइड्रोजन पराक्साइड आदि कानके अंदर न डालें। इससे कानके पर्देको हानि पहुँचती है।

आँखमें किसी वस्तुका प्रवेश—(क) आँखमें कोई वस्तु पड़ जानेपर बुरी तरह मलें नहीं। पलकको ऊपर उठाकर रूमालके कोनेसे या साफ रूईकी बत्ती बनाकर या ब्लाटिंग पेपर (सोख्ता)-के टुकड़ेसे निकालें। (ख) ऊपरी पलकको थोड़ा ऊपर उठाकर नीचेकी पलकको बालसहित ऊपरी पलकके नीचेकर धीरे-धीरे हाथसे मलें। (ग) आँखपर पानीकी धार या पानीका छींटा डालें। (घ) आँखमें एक-दो बूँद गुलाबजल या जैतूनका तेल डालें। (ङ) यदि चूना पड़ गया हो तो पानीका छींटा दें या सिरकेका घोल डालें।

नाकमें किसी वस्तुका प्रवेश—(क) नाकके जिस छिद्रमें वस्तु अटकी हो उसके बगलवाले छिद्रको बंद करके झटकेसे श्वास बाहरकी ओर निकालें ताकि भीतरकी हवाके दबावसे वस्तु बाहर निकल आये। (ख) नौसादर या तंबाकू सुँघाकर छींक लानेका प्रयास करें। (ग) सख्तीसे फँसी वस्तुको छोटी चिमटीसे निकालनेका प्रयास करें।

गलेमें किसी वस्तुका फँसना—(क) सिर आगेकी ओर नीचे झुकाकर गर्दनपर पीछेकी ओरसे थपकी दें। (ख) मुँहको खोलकर अपनी दोनों उँगलियोंसे वस्तुको निकालनेका प्रयास करें। (ग) यदि खाद्य पदार्थका छोटा टुकड़ा अटक गया हो तो मुँहमें रोटीका पूरा कौर लेकर झटकेसे निगलवायें। (घ) यदि कोई नुकीली वस्तु अटक गयी हो तो रोगीको केला या खीर आदि खिलायें। इससे अटकी वस्तु पेटमें चली जायगी। अटकी वस्तु न निकले तो चिकित्सकको दिखायें।

डिप्थीरिया

डिप्थीरिया बच्चोंके गलेके अग्रभागमें तथा श्वासनलिकामें होनेवाली एक गम्भीर संक्रामक व्याधि है, समय रहते उपचार न करनेपर खतरनाक स्थिति उत्पन्न हो जाती है। यह एक वर्षसे पाँच वर्षतकके बच्चोंको विशेषकर होता है। इसका संक्रमण दूसरे बच्चेको भी होनेकी सम्भावना रहती है। रोगीके गलेकी संक्रमित झिल्लीमें अनेक जीवाणु होते हैं। ये जीवाणु खाँसने, छींकने और थूकनेपर दूसरोंतक पहुँचते हैं।

लक्षण—(१) गलेपर लालिमायुक्त हलका बुखार, बेचैनी एवं उलटी होती है।

(२) गलेके टान्सिलमें शोथके साथ ही तालुमूलमें श्लेष्मा-जैसी पतली झिल्ली बन जाती है। इसके कारण पानी पीने या निगलनेमें कष्ट होता है। शीघ्र ही यह झिल्ली फैलने लगती है, जिससे श्वास लेनेमें कष्ट होता है।

(३) ज्वर बढ़नेके साथ ही खाँसी आने लगती है।

(४) अत्यधिक दुर्बलताके साथ तीव्र बेचैनी, नाकसे मवाद-जैसा स्राव निकलता है।

(५) रक्तचाप कम हो जाता है, रोगी प्रलाप करने लगता है, प्यास अधिक लगती है।

(६) गला फूल जाता है, कानमें दर्द होने लगता है। रोगका फैलाव नाकतक हो जाता है।

(७) अन्तिम स्थितिमें रोगका प्रसार गले, नाक और स्वरयन्त्रतक हो जाता है। शरीर नीला पड़ जाता है। रोगीके बचनेकी सम्भावना कम हो जाती है।

उपचार—रोग बड़ी तेजीसे अपनी चरमावस्थामें पहुँच जाता है। इसलिये प्रारम्भिक लक्षणोंका पता चलते ही बिना विलम्ब किये योग्य चिकित्सकको दिखाना चाहिये। देर करनेपर अनेक प्रकारके उपद्रव, जैसे—निमोनिया, श्वासावरोध, हृदयनिपात, पक्षाघात आदि भी हो सकते हैं।

शीशा निगलना

प्राय: बच्चोंको कोई वस्तु मुँहमें डाल लेनेकी आदत होती है। मुँहमें डालनेपर कभी-कभी अचानक वह वस्तु पेटके अन्दर चली जाती है। निगली हुई यह वस्तु काँचके बड़े या छोटे टुकड़ेके रूपमें, लोहेकी नुकीली कील या ऐसी ही कोई भी हानिप्रद वस्तु हो सकती है। कभी-कभी काँचका पिसा चूरा खा लेनेकी घटना हो जाती है। काँच पेटमें जाकर आमाशय तथा आँतोंकी दीवारोंको काट देता है जिससे गम्भीर स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

चिकित्सा—(१) शीशा आदि नुकीली वस्तु या शीशेका चूरा निगले जानेकी स्थितिमें ब्रेडके बीचमें मक्खन और रूईकी तह बिछाकर खिला दें। यह रूई पेटमें जाकर शीशेके टुकड़ेके चारों ओर जाकर लिपट जायगी, जिससे आँतोंके कटनेका डर कम हो जायगा।

(२) रोगीको पका केला, खिचड़ी, दलिया, साबूदाना, आलू आदि अधिक-से-अधिक खिलायें। रेड़ीका तेल पिलायें या मैगसल्फ पानीमें घोलकर पिलायें। मलके साथ काँच बाहर आ जायगा।

(३) घी हलका गरम करके पिलायें। जुलाब आदि देकर वह हरसम्भव उपाय करें जिससे वमन या दस्त हो जाय।

चोट, रक्तस्राव एवं हड्डी टूटना

हमारे शरीरमें रक्तका सञ्चालन करनेवाली नसोंका जाल-सा बिछा हुआ है। ये नसें तीन प्रकारकी हैं—धमनी, शिरा और महीन केशिकाएँ। धमनीका कार्य पूरे शरीरमें शुद्ध रक्तकी आपूर्ति करना तथा शिराका कार्य शरीरसे अशुद्ध रक्त इकट्ठा करके हृदयमें वापस शुद्ध होनेहेतु भेजना है। केशिकाएँ बारीक धागे-जैसी होती हैं। ये शिरा और धमनीसे सम्बद्ध होती हैं और त्वचातक इनका प्रसार होता है। चोट लग जानेपर धमनीका रक्त शरीरके बाहर उछल-उछलकर निकलता है। इसका रंग सुर्ख चमकीला लाल होता है। शिराका रक्त गहरे रंगका होता है और समान-रूपसे बाहर निकलता है। केशिकाओंका रक्त नन्हीं-नन्हीं बूँदोंके रूपमें धीरे-धीरे निकलता है।

(१) दुर्घटनामें चोट लगनेपर यदि धमनीका रक्त निकल रहा हो तो घायल अङ्गको ऊपर करके रखना चाहिये। यदि शिरासे रक्तप्रवाह हो रहा हो तो उस अङ्गको नीचे करके रखें। इससे रक्तस्राव जल्दी बंद होगा।

(२) घावको ठंडे पानीसे धोकर उसपर बर्फ रखें और ठंडे पानीमें भीगे कपड़ेकी पट्टी बाँधें। इससे रक्तस्राव जल्दी बंद होगा।

(३) चोटके समीप ऊपरकी ओरसे दबाव रखनेपर भी रक्तकी कम मात्रा निकलेगी। पट्टी बँधनेतक चोटको दबाकर रक्तका बहना बंद करनेका प्रयास करें।

(४) सामान्य केशिकाओंसे रक्तस्राव हो रहा हो तो अंगुलीसे कुछ देरतक दबाकर रखें और डेटॉल या जीवाणुनाशक घोलसे साफ करके उसपर फिटकरी रखकर हलकी पट्टी बाँध दें। सामान्य चोटपर फिटकरी छिड़ककर पट्टी बाँध देनेसे रक्तस्राव रुक जाता है।

(५) यदि नाकसे रक्तस्राव हो रहा हो तो स्वच्छ हवादार स्थानमें रोगीको बैठा दें। सिरको पीछेकी ओर लटकाकर रखें। हाथोंको ऊपरकी ओर कर दें। गले और वक्ष:स्थलके कपड़ोंको ढीला कर दें। नाक और गर्दनपर बर्फका ठंडा पानी रखें। मुँहको खुला रखकर श्वास लें और पैरोंको गर्म पानीमें रख दें। इससे नासिकाका रक्तस्राव शीघ्र

रुक जायगा।

प्राय: दुर्घटनाओंमें अत्यधिक चोट लग जानेसे रक्तस्राव अधिक होनेके साथ ही कभी-कभी हड्डी भी टूट जाया करती है। टूटी हड्डीके संदर्भमें कोशिश यह करनी चाहिये कि बिना छेड़छाड़ किये यथास्थितिमें घायलको शीघ्र चिकित्सालय पहुँचायें। हिलने-डुलनेसे अधिक हानि पहुँच सकती है। कभी-कभी टूटी हड्डी मांसको फाड़कर बाहर निकल आती है। ऐसी स्थितिमें अत्यन्त सावधानी रखनेकी जरूरत पड़ती है। हड्डी टूटनेकी पहचान यह है कि टूटे स्थानमें दर्द होता है, वह अङ्ग बेकाबू हो जाता है, टेढ़ा, लंबा या छोटा हो सकता है। भीतरी रक्तस्राव एवं मांसपेशियोंके सिकुड़नेसे सूजन आ जाती है। हड्डी टूटनेपर एक्स-रे करके सही स्थितिका आकलनकर प्लास्टर आदि करना पड़ता है। हड्डी टूटनेकी स्थितिमें प्राथमिक उपचार इस प्रकार करने चाहिये—

(१) यदि जाँघ, पैर या हाथकी हड्डी टूटी हो तो बिना हिलाये-डुलाये टूटे अङ्गपर स्केल या लकड़ीकी खपच्ची दोनों ओर रखकर बाँध दें और निकटवर्ती चिकित्सालय ले जानेकी व्यवस्था करें। रक्त निकल रहा हो तो उसे रोकनेका प्रयास करना चाहिये।

(२) हड्डीका सिरा टूटकर बाहर निकल गया हो तो ऐसी स्थितिमें बिना हिलाये-डुलाये रखें और चिकित्सकको बुलायें।

(३) सिरकी हड्डी टूट गयी हो तो सिर ऊँचा करके लिटा दें, घाव पोंछकर हलकी पट्टी बाँध दें। सीने और गर्दनके वस्त्र ढीले कर दें। उसे शान्त और गर्म रखनेका प्रयास करें तथा रोगीको सान्त्वना दें।

(४) यदि रीढ़ या कमरकी हड्डी टूटी हो तो पड़ा ही रहने दें, चिकित्सकको बुलायें, अन्यथा अधिक गम्भीर हानि पहुँच सकती है।

विषाक्तता

कभी-कभी जाने-अनजानेमें विषपान कर लेनेसे जीवन खतरेमें पड़ जाता है। दैनिक जीवनमें ऐसे अनेक अवसर आते हैं कि कोई-न-कोई व्यक्ति विषसे ग्रस्त हो जाता है। ऐसे अवसरपर तत्काल चिकित्सा न करके समय नष्ट करनेसे पूरे शरीरमें जहर फैल जाता है। यदि विष रससे संयुक्त होकर हृदयतक पहुँच जाय तो मृत्यु हो जाती है। विभिन्न प्रकारके विषों जैसे—सर्प-बिच्छूका दंश, कीटनाशक औषधियोंका भक्षण, मिट्टीका तेल, तारपीनका तेल, कुचला, अफीम, धतूरा, गाँजा, भाँग, मदिरा आदिमेंसे कुछ तो ऐसे हैं कि तत्काल उनका प्राथमिक उपचार निम्न प्रकारसे करना चाहिये—

(१) अधिक मात्रामें नमकका घोल पिलाकर उलटी करायें। उलटी न आनेपर साबुनका पानी पिलायें और मुँहके अंदर गलेमें दोनों अँगुली डालकर उलटी करायें। अधिक मात्रामें घी पिलानेसे भी उलटी-दस्त हो सकते हैं जिससे विष बाहर निकल जायगा और उसका प्रभाव कम होगा।

(२) रेडीका तेल या जैतूनका तेल या मैगसल्फ पिलाकर रोगीको दस्त करानेका प्रयास करें। मिट्टी, तारपीनका तेल या पेट्रोल आदिकी स्थितिमें वमन न कराकर विरेचन कराना चाहिये।

(३) यदि रोगी होशमें हो तो उसे आश्वस्त करें कि वह शीघ्र ही स्वस्थ हो जायेगा।

(४) श्वास लेनेमें तकलीफ हो तो ऑक्सीजन सुँघायें।

(५) आस-पासके स्थानका निरीक्षण करें कि कोई विषैला पदार्थ या इसी प्रकारकी कोई शीशी आदि तो नहीं है। विषके प्रकारका निश्चय करके उपाय करें।

(६) यदि नींद आ रही हो तो सोनेसे रोकनेका उपाय करें। नींदमें जहर तेजीसे फैलता है।

विष—उनकी पहचान तथा प्राथमिक उपचार

(१) संखिया

संखिया एक घातक विष है। औषधि बनानेमें भी इसका प्रयोग करते हैं। भ्रमवश इसे खा लेनेसे विषम स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

लक्षण—(१) गलेमें खराश तथा जलनका अनुभव।

(२) अधिक कमजोरीके साथ बेहोशी।

(३) सिर तथा पेटमें दर्द, उलटी, मुँह सूखना, बेचैनी, दस्त लगना, त्वचा ठंडी होना, कँपकँपी।

(४) नाडीकी गति धीमी होना।

(५) रोगीकी मृत्यु ४ से ४८ घंटेके मध्य हो सकती है।

प्राथमिक उपचार—(१) वमन करानेके लिये एक लीटर पानीमें ४-५ चम्मच नमक मिलाकर पिलायें।

(२) रेड़ीका तेल पिलायें, जिससे दस्तके जरिये

विषाक्त पदार्थ निकल जायगा।

(३) ठंडे हवादार कमरेमें रोगीको रखें, हाथ-पैर गरम रखें, शरीरमें ऐंठन हो तो सरसोंके तेलकी मालिश करें।

(२) धतूरा

यह एक सर्वसुलभ पौधा है। इसके बीज और पत्तियाँ विषाक्त होते हैं। इससे औषधि भी बनायी जाती है। धतूरेके बीजको खा लेनेसे शरीरपर उसके विषका प्रभाव पड़ने लगता है।

लक्षण—(१) वमन होने लगता है।

(२) नाडी कमजोर हो जाती है।

(३) गला और मुँह सूखने लगता है, पेटमें जलन होती है, सिरमें चक्कर आता है और पैर लड़खड़ाने लगते हैं।

(४) नींद आने लगती है, रोगी प्रलाप करता है।

(५) बिस्तरसे उठकर भागनेकी चेष्टा करता है।

(६) कपड़ेमेंसे उसके धागोंको निकालनेका भ्रामक प्रयास करता है।

(७) बोलनेमें असमर्थता तथा चेहरा और नेत्र लाल हो जाते हैं।

प्राथमिक उपचार—(१) सिरपर ठंडा पानी डालें।

(२) नमकका घोल पिलाकर, उलटी कराकर विषाक्त पदार्थ बाहर निकालें।

(३) रेड़ीका तेल या मैगसल्फ पिलाकर दस्त करायें।

श्वास लेनेमें कष्ट होनेपर ऑक्सीजन दें। क्लोरोफॉर्म सुँघानेसे प्रलाप करना बंद हो जाता है। मुँहपर ठंडे पानीका छींटा मारनेसे आराम मिलता है। गरम दूध पीनेको दें।

(३) अफीम

अफीम भी एक घातक मादक द्रव्य है। इसे नशेके रूपमें कुछ लोग सेवन करते हैं। इससे मार्फीन भी बनती है जिसका प्रभाव अधिक घातक होता है। इसकी सामान्यसे अधिक मात्रा शरीरके अंदर चली जानेपर जीवन संकटमें पड़ जाता है।

लक्षण—(१) तेज जम्हाई आती है।

(२) आँखकी पुतली छोटी पड़ जाती है।

(३) शरीरमें पसीना, श्वाससे अफीमकी बदबू आती है। श्वास धीरे-धीरे परंतु गहरी चलती है।

(४) नाडीकेन्द्रोंमें उत्तेजनासे चेहरा लाल हो जाता है।

(५) नाडीकी गति तेज हो जाती है।

प्राथमिक उपचार—(१) नमकका घोल पिलाकर मुँहमें अँगुली डालकर उलटी करायें।

(२) मैगसल्फको पानीमें घोलकर पिलायें। एनीमा देकर विष बाहर निकाल देना चाहिये।

(३) सोने न दें। सिरपर पानी छिड़कते रहें और थपथपाते रहें। नींद आनेपर किसी भी प्रकारसे न सोने देनेका प्रयास करें। गरम चाय थोड़ी-थोड़ी देरपर देते रहें।

(४) आवश्यकता पड़नेपर श्वास चालू रखनेका प्रयास कृत्रिम श्वसन या ऑक्सीजन देकर करना चाहिये।

(५) मूत्रावरोध होनेपर कृत्रिम उपायोंसे कैथेटर लगाकर मूत्र करायें।

(६) हींगको पानीमें घोलकर पिलानेसे अधिकतर नशा उतर जाता है।

(७) रीठेका पानी पिलानेसे अफीमका नशा तत्काल उतर जाता है।

(८) पोटैशियम परमैगनेटके हल्के घोल (१:१०००)-से आमाशयका प्रक्षालन करना चाहिये। इससे अफीम आक्सीकृत होकर अहानिकर हो जाती है।

(४) कुचला

यह एक घातक विष है, जो स्वादमें बहुत कड़वा होता है। इसे मात्र १ ग्राम खा लेनेपर १० से १५ मिनटमें इसके विषके लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं और चिकित्सा न होनेपर एकसे पाँच घंटेमें यह विष जीवन-लीला समाप्त कर देता है।

लक्षण—(१) सुषुम्णाके प्रभावित होनेसे मांसपेशियोंमें ऐंठन और आक्षेप होने लगते हैं।

(२) मुँहका स्वाद कड़वा हो जाता है।

(३) शीघ्र ही दौरा पड़ना शुरू हो जाता है, रंग नीला पड़ जाता है, आँखें धँस जाती हैं, पुतलियाँ फैल जाती हैं।

(४) मुँह रक्तिम झागसे भर जाता है, शरीर कभी-कभी आगे या दायीं-बायीं ओर मुड़ जाता है।

(५) हाथ-पैर कड़े पड़ जानेसे मुड़ नहीं पाते, शरीर पसीनेसे तर होकर ठंडा पड़ने लगता है।

(६) नाडीकी गति धीमी या तेज हो जाती है।

(७) प्यास अधिक लगती है, पर दौरेके भयसे रोगी पानी नहीं पीता।

(८) अन्तमें दम घुटकर मृत्यु हो जाती है या हार्ट-अटैक हो जाता है।

प्राथमिक उपचार—(१) पौटेशियम परमैगनेट पानीमें घोलकर जितना हो सके तुरंत पिलायें।

(२) नमकका घोल अधिक मात्रामें पिलाकर वमन कराकर पेट साफ करें अथवा वमन न होनेपर ट्यूबसे पानी पेटके अंदर डालकर आमाशय धोनेकी शीघ्र व्यवस्था करें।

(३) आक्षेप रोकनेके लिये क्लोरोफॉर्म सुँघाना चाहिये।

(४) श्वास रुकने लगे तो कृत्रिम विधिसे श्वसन करायें। यथासम्भव प्राथमिक उपचार करके तुरंत चिकित्सकको दिखाना चाहिये। **(क्रमशः)**

नीरोग रहनेहेतु घरेलू नुस्खे

यहाँपर अनुभवके आधारपर, शरीरको नीरोग रखनेहेतु कतिपय परीक्षित घरेलू नुस्खोंका उल्लेख किया जा रहा है। इनका प्रयोग लाभदायक है—

१. कानदर्द—प्याज पीसकर उसका रस कपड़ेसे छान लें। फिर उसे गरम करके चार बूँद कानमें डालनेसे कानका दर्द समाप्त हो जाता है।

२. दाँतदर्द—हल्दी एवं सेंधा नमक महीन पीसकर, उसे शुद्ध सरसोंके तेलमें मिलाकर सुबह-शाम मंजन करनेसे दाँतोंका दर्द बंद हो जाता है।

३. दाँतोंके सुराख—कपूरको महीन पीसकर दाँतोंपर उँगलीसे लगावें और उसे मलें। सुराखोंको भली प्रकार साफ कर लें। फिर सुराखोंके नीचे कपूरको कुछ समयतक दबाकर रखनेसे दाँतोंका दर्द निश्चित रूपसे समाप्त हो जाता है।

४. बच्चोंके पेटके कीड़े—छोटे बच्चोंके पेटमें कीड़े हों तो सुबह एवं शामको प्याजका रस गरम करके, एक तोला पिलानेसे कीड़े अवश्य मर जाते हैं। धतूरके पत्तोंका रस निकालकर उसे गरम करके गुदापर लगानेसे चुन्ने (लघु कृमि)-से आराम हो जाता है।

५. गिल्टीका दर्द—प्याज पीसकर उसे गरम कर लें। फिर उसमें गो-मूत्र मिलाकर छोटी-सी टिकरी बना लें। उसे कपड़ेके सहारे गिल्टीपर बाँधनेसे गिल्टीका दर्द एवं गिल्टी समाप्त हो जाती है।

६. पेटके केंचुए एवं कीड़े—एक बड़ा चम्मच सेमके पत्तोंका रस एवं शहद समभाग मिलाकर प्रातः, मध्याह्न एवं सायंको पीनेसे पेटके केंचुए तथा कीड़े चार-पाँच दिनमें मरकर बाहर निकल जाते हैं।

७. छोटे बच्चों (शिशुओं)-का वमन—पके हुए अनारके फलका रस कुनकुना गरम करके प्रातः, मध्याह्न एवं सायंको एक-एक चम्मच पिलानेसे शिशु-वमन अवश्य बंद हो जाता है।

८. सरलतापूर्वक प्रसवके लिये—हींग भूनकर चूर्ण बना लें, चार माशा शुद्ध गो-घृतमें मिलाकर खिलानेसे सरलतापूर्वक प्रसव होनेमें सहायता मिलती है। इसके अतिरिक्त एक तोला राईके चूर्णमें भुनी हुई हींगका चूर्ण मिलाकर गरम जलके साथ सेवन करनेसे मूढगर्भ (गर्भमें मरा हुआ बच्चा) आसानीसे बाहर आ जाता है।

९. क़ब्ज़ दूर करनेहेतु—एक बड़े साइजका नीबू काटकर रात्रिभर ओसमें पड़ा रहने दें। फिर प्रातःकाल एक गिलास चीनीके शरबतमें उस नीबूको निचोड़कर तथा शरबतमें नाममात्रका काला नमक डालकर पीनेसे क़ब्ज़ निश्चित रूपसे दूर हो जाता है।

१०. आगसे जल जानेपर—कच्चे आलूको पीसकर रस निकाल लें, फिर जले हुए स्थानपर उस रसको लगानेसे आराम हो जाता है। इसके अतिरिक्त इमलीकी छाल जलाकर उसका महीन चूर्ण बना लें, उस चूर्णको गो-घृतमें मिलाकर जले हुए स्थानपर लगानेसे आराम हो जाता है।

११. कानकी फुंसी—लहसुनको सरसोंके तेलमें पकाकर, उस तेलको सुबह, दोपहर और शामको कानमें दो-दो बूँद डालनेसे कानके अंदरकी फुंसी बह जाती है अथवा बैठ जाती है, दर्द समाप्त हो जाता है।

१२. कुकुर-खाँसी—फिटकरीको तवेपर भून लें और

उसे महीन पीस लें। तत्पश्चात् तीन रत्ती फिटकरीके चूर्णमें समभाग चीनी मिलाकर सुबह, दोपहर और शामको सेवन करनेसे कुकुर-खाँसी ठीक हो जाती है।

१३. पेशाबकी कड़क तथा जलन—ताजे करैलेको महीन-महीन काट लें। पुनः उसे हाथोंसे भली प्रकार मल दें। करैलेका पानी स्टील या शीशेके पात्रमें इकट्ठा करें। वही पानी पचास ग्रामकी खुराक बनाकर तीन बार (सुबह, दोपहर और शाम) पीनेसे पेशाबकी कड़क एवं जलन ठीक हो जाती है।

१४. फोड़े—नीमकी मुलायम पत्तियोंको पीसकर गो-घृतमें उसे पकाकर (कुछ गरम रूपमें) फोड़ेपर हलके कपड़ेके सहारे बाँधनेसे भयंकर एवं पुराने तथा असाध्य फोड़े भी ठीक हो जाते हैं।

१५. सिरदर्द—सोंठको बहुत महीन पीसकर बकरीके शुद्ध दूधमें मिलाकर नाकसे बार-बार खींचनेसे सभी प्रकारके सिरदर्दमें आराम होता है।

१६. पेशाबमें चीनी (शक्कर)—जामुनकी गुठली सुखाकर महीन पीस डालें और उसे महीन कपड़ेसे छान लें। अठन्नीभर प्रतिदिन तीन बार (सुबह, दोपहर और शाम) ताजे जलके साथ लेनेसे पेशाबके साथ चीनी आनी बंद हो जाती है। इसके अतिरिक्त ताजे करेलेका रस दो तोला नित्य पीनेसे भी उक्त रोगमें लाभ होता है।

१७. सर्प काटनेपर—नीमका बीज, काली मिर्च एवं लाल रंगवाला सेंधा नमक सम (बराबर)-मात्रामें पीसकर एक तोलाभर लेकर शुद्ध गो-घृतके साथ लेनेसे सर्पका विष निश्चित रूपसे उतर जाता है।

सर्प काटनेकी पहचान—यदि सर्पके काटनेकी आशंका हो तो उसकी पहचानहेतु काटे हुए स्थानपर नीबूका रस लगा दें। यदि वह स्थान काला (साँवला) पड़ जाय तो यह समझ लें कि सर्पने काटा है, अन्यथा समझें कि सर्पने नहीं काटा है।

१८. बिच्छूके काटने (डंक मारने)-पर—शुद्ध शहदके साथ लाल मिर्च पीसकर डंकवाले स्थानपर लगानेसे बिच्छूका विष उतर जाता है।

१९. मस्तिष्ककी कमजोरी—मेंहदीका बीज अठन्नीभर पीसकर शुद्ध शहदके साथ प्रतिदिन तीन बार (सुबह, दोपहर और शाम) सेवन करनेसे मस्तिष्ककी कमजोरी दूर हो जाती है और स्मरणशक्ति ठीक होती है तथा इससे सिरदर्दमें भी आराम होता है।

२०. अधकपारीका दर्द—तीन रत्ती कपूर तथा मलयागिरि चन्दनको गुलाबजलके साथ घिसकर (गुलाबजलकी मात्रा कुछ अधिक रहे) नाकके द्वारा खींचनेसे अधकपारीका दर्द अवश्य समाप्त हो जाता है।

२१. खूनी दस्त—दो तोला जामुनकी गुठलीको ताजे पानीके साथ पीस-छानकर, चार-पाँच दिन सुबह एक गिलास पीनेसे खूनी दस्त बंद हो जाता है। इसमें चीनी या कोई अन्य पदार्थ नहीं मिलाना चाहिये।

२२. जुकाम—एक पाव गायका दूध गर्म करके उसमें बारह दाना काली मिर्च एवं एक तोला मिस्री—इन दोनोंको पीसकर दूधमें मिलाकर सोते समय रातको पी लें। पाँच दिनमें जुकाम बिलकुल ठीक हो जायगा अथवा एक तोला मिस्री एवं आठ दाना काली मिर्च ताजे पानीके साथ पीसकर गरम करके चायकी तरह पीयें और पाँच दिनतक स्नान न करें।

२३. मन्दाग्नि—अदरकके छोटे-छोटे टुकड़े करके नीबूके रसमें डालकर और नाममात्रका सेंधा नमक मिलाकर शीशेके बरतनमें रख दें। पाँच-सात टुकड़े नित्य भोजनके साथ सेवन करें। मन्दाग्नि दूर हो जायगी।

२४. प्रसूतके लिये—एक छटाँक नये कुशाकी जड़, चावलके धुले हुए एक गिलास पानीमें पीसकर कपड़ेसे छान लें। इस जलको सुबह, दोपहर एवं शामको पिलानेसे अवश्य लाभ हो जाता है।

२५. उदर-विकार—अजवाइन, काली मिर्च एवं सेंधा नमक—इन तीनोंको एकमें ही मिलाकर चूर्ण बना लें। ये तीनों बराबर मात्रामें होने चाहिये। उक्त चूर्णको प्रतिदिन नियमित रूपसे रातको सोते समय गरम जलके साथ सेवन करनेसे (मात्रा अठन्नीभर) सभी प्रकारके उदर-रोग दूर हो जाते हैं।

[श्रीशिवनाथजी दुबे, ए-१/३३ शीशमहल कॉलोनी,
कमच्छा, वाराणसी-२२१०१० (उ० प्र०)]

अनुभूत चिकित्स्य प्रयोग

१. गठिया-रोगकी सफल चिकित्सा—फरवरी सन् १९९९ ई० में एक राष्ट्रीय स्तरकी वैज्ञानिक गोष्ठीमें हमलोग बकेवर (इटावा)-में सम्मिलित थे। त्रिदिवसीय इस गोष्ठीमें हमारे गुरुजी गठियासे काफी परेशान रहे; वहाँ उपस्थित भारतीय कृषि अनुसन्धान-संस्थान, नयी दिल्लीके प्रथम भू-दृश्य विज्ञानी डॉ० मिश्रजीने जब जाना कि ये गठियाके पुराने मरीज हैं, इन्हें उठने-बैठनेमें भी परेशानी होती है, तब उन्होंने एक प्राकृतिक कल्चरकी जानकारी दी और कहा कि इससे तैयार औषधिका प्रयोग करके आप रोगमुक्त हो सकते हैं, तब गुरुजीकी इच्छा जानकर मैं दिल्ली गया और उक्त कल्चर ले आया, जिससे डॉ० मिश्रजी स्वयं गठियासे मुक्त हुए और फिर कई लोगोंको निजात दिलायी; जनहितमें उक्त कल्चरकी जानकारी दी जा रही है—

जापानके खारसोगी राज्यके वैज्ञानिकोंद्वारा निर्दिष्ट इस चायके प्रयोगसे २०-३० साल पुराने गठियाके रोगी भी ठीक हो रहे हैं। यह पूर्व सोवियत गणराज्य, जापान आदिमें बहुप्रचलित है। इसे मन्चूरियन चाय/खारसोगी चाय या रसन टी भी कहते हैं। इसको तैयार करनेके लिये २.५ लीटर शुद्ध जलमें ३५० ग्राम चीनीके साथ १-२ चम्मच चायकी पत्तीको उबालकर साफ कपड़ेसे छानकर चौड़े मुँहके काँचकी बोतलमें गुनगुना होनेतक ठंडा करके, इसमें कल्चरकी २० ग्राम मात्रा मिला देते हैं। गर्मियोंमें ७ दिनोंमें और जाड़ोंमें १५ दिनोंमें कल्चरका किण्वीरण हो जाता है और वह जम जाता है जिसे अलग करके साफ काँचके बरतनमें पानीमें डुबोकर रख देते हैं। यह मदर कल्चर दूसरी चाय बनानेके काम आयेगा। किण्वित कल्चरको छानकर सुबह-शाम खाली पेट एक कप पीते हैं। इसका स्वाद सेबके रसकी तरह या एपिल साइडरकी तरहका होता है।

सुबह-शाम एक-एक प्याला तीन माहतक पीनेसे असाध्य गठिया रोग भी ठीक हो जाता है। सर्वप्रथम यह पेटकी गंदगी तथा स्थायीरूपसे गैसोंको बाहर निकाल देता है, शुरूमें पेटमें कुछ हलचल होनेपर भी घबराना नहीं चाहिये। इसके पीनेसे पेशाबकी मात्रा भी बढ़ जाती है। २१ दिनोंके बाद यह जोड़ोंमें एकत्र यूरिक-एसिडको बाहर निकालकर हड्डियोंके बीच जो चिकना एवं तरल पदार्थ होता है, उसमें वृद्धि करके जोड़ोंके संचालनमें सहायक होता है। रोगीको यथासाध्य चिकने पदार्थ, चावल, दहीका प्रयोग कम करना चाहिये। यह मन्चूरियन चायका कल्चर डॉ० रामलखन मिश्र प्रथम वैज्ञानिक भू-दृश्य अनुभाग, भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, पूसा परिसर, नयी दिल्लीके पास नि:शुल्क उपलब्ध है।

२. खूनी बवासीर—कई लोगोंने आजमाया है। प्रात:काल शौचके पूर्व शुद्ध जल पी लें, फिर शौच जायँ और शौचके बाद गुदा धुलनेके बाद तुरंत शुद्ध मृत्तिकाका गुदामें लेपन करें, १-२ मिनट बाद गुदा धो लें, कुछ ही दिनोंमें खूनी बवासीरसे मुक्ति मिल जायगी। प्रयुक्त मिट्टी सूर्यतापी, शुष्क एवं शुद्ध स्थानकी हो।

३. रक्त-प्रदर—कँटीली चौलाईकी जड़, रसौत, सोंठ, भारंगी तथा पिप्पली (पीपर)-को समभागसे चूर्ण बनाकर शीशीमें भर दें। इसकी तीन-तीन ग्राम मात्रा शहदसे चाटकर ऊपरसे चावलका पानी पीनेसे मात्र तीन-चार दिनोंमें ही लाभ मिलेगा।

४. उदरशूल—अजवायन और सेंधा नमककी सममात्राका चूर्ण ८—१० ग्राम लेकर गरम जलसे लें, बहुत जल्दी उदरशूल समाप्त हो जायगा।

५. खाँसी—आजमाये गये प्रत्येक खाँसीके रोगीको इससे अवश्य लाभ हुआ। सीतोपलादि आयुर्वेदका प्रसिद्ध चूर्ण है। घरपर भी बनाया जा सकता है। इसके लिये दालचीनी-एक भाग, छोटी इलायची-दो भाग, छोटी पीपर-चार भाग, वंशलोचन-आठ भाग और मिस्त्री-सोलह भाग लें। सारी औषधियोंका महीन चूर्ण बनाकर शीशेके जारमें भर लें। चूर्ण बनाते समय यह ध्यान दें कि वंशलोचन खूब महीन पिस जाय और मिस्त्री अन्तमें पीसकर मिलायें, सारी औषधियोंका चूर्ण खूब महीन हो। रात्रिमें सोते समय और प्रात: खाली पेट शहदके साथ एक चम्मच चूर्ण चाटकर सोयें। यदि जल पीना है तो रात्रिमें गरम जलका ही प्रयोग करें। दो-तीन दिनोंमें ही खाँसीसे छुटकारा मिल जायगा।

[डॉ० श्रीदिनेशचन्द्रजी उपाध्याय, ग्राम-सेंठा, पो० दयलापुर (कप्तानगंज) (जि० बस्ती) (उ०प्र०) पिन-२७२१३१]

हृदय-रोगमें घीया, तुलसी और पोदीनेका रामबाण प्रयोग

(श्री के०सी० सुदर्शनजी*, सरसंघसंचालक—आर०एस०एस०)

हृदय-रोग आज तेजीसे फैलता जा रहा है। खान-पानकी स्वच्छन्दता, भौतिकवादकी होड़में तरह-तरहके मांसाहारी एवं गरिष्ठ खाद्य पदार्थोंके प्रति आकर्षण, शारीरिक श्रमकी शून्यता, मानसिक तनाव आदि हृदय-रोगकी वृद्धिके कारण हैं।

हृदयकी शिराएँ जब अवरुद्ध हो जाती हैं तो हृदयाघातकी सम्भावना बन जाती है। अधिक चिकनाईयुक्त, वसायुक्त भोजन खूनमें थक्के जमाता है तथा उसीका कुपरिणाम शिराएँ अवरुद्ध होनेके रूपमें सामने आता है।

आधुनिक विज्ञानने हृदयरोगके निदानके लिये बाईपास सर्जरी, पेसमेकर-जैसी अनेक अत्यन्त खर्चीली सुविधाएँ ईजाद की हैं, किंतु इनका उपयोग साधारण रोगी नहीं कर सकता है और यह भी तथ्य सामने आये हैं कि ऑपरेशन करानेवालेको जीवनभर अनेक अन्य बीमारियोंका सामना भी करना पड़ता है।

घीया (लौकी) हृदयरोगमें रामबाण औषधि सिद्ध हुआ है। अनेक हृदयरोगियोंने इसका उपयोग किया और रोगसे छुटकारा पाया है। हृदयरोगियोंके लिये इस अनुभूत प्रयोगकी विधि इस प्रकार है—

घीयाको छिलकेसहित धोकर घीयाकशमें कश लें। कशी हुई घीयाको सिलबट्टेपर पीस लें। ग्राइंडरमें डालकर भी उसका रस निकाला जा सकता है।

घीयाको पीसते समय पोदीनाके ५-६ पत्ते तथा तुलसीके ८ पत्ते उसमें डाल दें। फिर पीसे हुए घीयाको कपड़छान करके उसका रस निकाल लें। उस रसकी मात्रा १२५—१५० ग्राम होनी चाहिये। इसमें इतना ही स्वच्छ जल मिलायें। अब यह २५० से ३०० ग्राम रस हो जायगा। इस रसमें चार काली मिर्चका चूर्ण तथा एक ग्राम सेंधा नमक मिला लें। अब इस रसको भोजन करनेके आधा या पौन घंटेके पश्चात् सुबह-दोपहर एवं रात्रिमें तीन बार लें। प्रारम्भमें ३-४ दिनतक रसकी मात्रा कम भी ली जा सकती है। रस हर बार ताजा लेना चाहिये। प्रारम्भमें यदि पेटमें कुछ गड़गड़ाहट महसूस हो तो चिन्तित न हों। घीयाका यह रस पेटमें पल रहे विकारोंको भी दूर कर देता है। तीन बार औषधि लेनेमें कठिनाई हो तो आधा-आधा किलो घीया इसी प्रकार सुबह-शाम लिया जा सकता है।

घीया पहले पाँच दिनतक लगातार लेना होगा, फिर २५ दिनका अंतराल देकर, पाँच दिनतक लगातार लें। इसे कम-से-कम तीन महीनेतक लेना होगा। उपचारके दौरान कोई भी खट्टी वस्तु न लें। न तो खट्टे फल, न टमाटर, न नीबू। इसके साथ एक गोली एकोस्प्रिन की १५० मि.ग्रा. सुबह-शामको तथा एम्पोलिनकी गोली लें।

इस प्रयोगके सम्बन्धमें यदि किसीको विस्तारसे जानकारी लेनी हो तो मुम्बईके डॉ० मनुभाई कोठारीसे सम्पर्क किया जा सकता है। उनका पता है—

१४ बी० स्वामी विवेकानन्द मार्ग, मुम्बई-४०००५४ फोन—(०२२) ६१२८१०७।

हृदयरोगियोंको मांस, मदिरा, धूम्रपान आदिका पूरी तरह त्याग करना आवश्यक है। चार-पाँच किलोमीटर टहलना भी जरूरी है।

एक और रामबाण नुस्खा

यदि हृदय गड़बड़ करने लगे तो एक अन्य उपचार यह है—

एक चम्मच पानका रस, एक चम्मच लहसुनका रस, एक चम्मच अदरकका रस, एक चम्मच शहद—इन चारों रसोंको एक साथ मिला लें और पी जायँ। इसमें पानी मिलानेकी आवश्यकता नहीं है। इसे दिनमें एक बार सुबह और एक बार शामको पियें। तनाव तथा चिन्तासे मुक्त होकर इसका प्रयोग करें। हृदयमें कोई और कठिनाई हो तो जो दवा लेते रहे हैं उसे ले लें। यह नुस्खा २१ दिनका है। आगे चलकर इस दवाको यदि प्रतिदिन सबेरे एक समय लेते रहेंगे तो हृदयरोग कभी नहीं होगा।

* राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघके सरसंघसंचालक श्रीकुरुपल्ली सीतारम्मैया सुदर्शनजीका प्राकृतिक चिकित्सामें अगाध विश्वास है। उन्होंने अपनी तथा अपने अनेक निकटके मित्रोंकी अनुभूतियोंके बाद हृदयरोगके अनेक रामबाण नुस्खे रोगियोंको सुझाये। इन नुस्खोंकी जानकारी कल्याणके पाठकोंके लिये यहाँ प्रस्तुत की जा रही है (श्रीशिवकुमारजी गोयल)।

एक रामबाण लेप

मैं यहाँ हृदयरोगकी एक और रामबाण औषधि बताता हूँ। गुजरातके प्रसिद्ध नेता श्रीचिमन भाई पटेलकी पत्नी तथा पूर्व केन्द्रीय मन्त्री श्रीमती उर्मिला बेन एक बार हृदयरोगसे ग्रस्त हो गयीं। उन्हें बाईपास सर्जरी करानेका सुझाव दिया गया। उन्होंने नीचे बताया गया उपाय किया तथा बाईपास सर्जरीसे वे बच गयीं।

एक तोला काली साबूत उड़द रातको गरम पानीमें भिगो दें। सबेरे पानीसे उड़दके दाने निकाल लें तथा उड़दको छिलकेसमेत सिलबट्टेपर पीस लें।

उड़दकी इस पिट्ठीको एक तोला शुद्ध गुग्गुलके चूर्णमें मिला लें। इस योगको खल-बट्टेमें डालकर एक तोला अरंडीका तेल और गोदुग्धसे बना एक तोला मक्खन डालकर उसे ढंगसे मिला लें। काफी देरतक इसे खल-बट्टेमें रगड़ते रहें। स्नान करनेके बाद शरीरको पोंछकर इस लेपको छातीसे पेटके पासतक मल लें। चार घंटेके लिये लेट जायँ। उठ-बैठ भी सकते हैं। जब लेप सूख जाय तो स्नान कर लें। यह प्रयोग प्रतिदिन सुबह पाँच दिनतक करना चाहिये। एक महीनेके अंतरालके बाद फिर पाँच दिनतक करें। हृदयरोगसे पूरी तरह मुक्ति मिल जायगी।

बाल-रोगोंके नुस्खे

ज्वर—यदि बालकोंको ज्वर हो, दस्त आता हो, खाँसी आती हो, साँस फूल रही हो तथा उलटी होती हो तो नागरमोथा, पीपल, अतीस और काकड़ासिंगी—इन चारोंको कूट-पीस और छानकर शहद (मधु)-में मिलाकर बालकोंको चटाना चाहिये।

दस्त—सोंठ, अतीस, नागरमोथा, सुगन्धबाला और इन्द्र जौ—इन सबका काढ़ा बनाकर सुबह बच्चोंको पिलाना चाहिये।

हिचकी—कुटकीके चूर्णको शहदमें मिलाकर बच्चोंको चटानेसे उनकी हिचकियाँ दूर होती हैं।

खाँसी—धनिया और मिस्त्रीको पीसकर चावलके धोवनके साथ पिलानेसे बच्चोंकी खाँसी दूर होती है।

उलटी—सोना गेरूको महीन पीसकर, शहदमें मिलाकर बच्चोंको चटानेसे उलटी, खाँसी दूर होती है।

बालकोंका रोना और डरना—त्रिफला चूर्ण और पीपल (छोटी पीपल)-के चूर्णको मिलाकर शहदमें मिलायें और बच्चोंको चटायें। इससे रोना, डरना बंद हो जायगा।

बच्चे अगर मिट्टी खा लिये हों—पका केला शहदमें मिलाकर खिलाना चाहिये।

पेटमें कीड़े—प्याजका रस पिलानेसे पेटके कीड़े नष्ट होते हैं।

[श्रीमैथिलीप्रपन्नजी ब्रह्मचारी, श्रीदुर्गाशक्तिपीठ, शक्तिपुरम्, कुकरपल्ली (हैदराबाद) पिन—४०००६२ (आन्ध्रप्रदेश)]

एपेन्डीसाईटिस (आन्त्रपुच्छ)-पर सफल प्रयोग

एपेन्डीसाईटिसका डॉक्टर लोग ऑपरेशन करानेकी सलाह देते हैं, पर अब इसकी आवश्यकता नहीं। इस अनुभूत उपचारको अपनाइये, यह परीक्षित नुस्ख़ा है। जिन्होंने इसको अपनाया है, पूर्ण लाभ उठाया है। मैंने कई रोगियोंपर इसका प्रयोग करके शत-प्रतिशत सफलता पायी है। जंगलकी एक बूटी 'बनतुलसा' है। उसको पीसकर लुगदी बनाकर किसी लोहेकी करछुल आदिपर उसको गरम करके, (भूनकर नहीं) उसपर थोड़ा-सा नमक छिड़क दें और दर्दके स्थानपर उस लुगदीकी टिकियाको रखकर ४८ घंटेमें तीन बार बदल कर बाँधें। इस बीच रोगीको आराम करना चाहिये। इस ४८ घंटेके उपचारके बाद रोग सदैवके लिये जाता रहेगा।

[—विष्णुकुमार जिन्दल,
फ्लैट नं० ३, कटोरी मिल मार्केट,
पो०—मोहननगर २०१००७ (गाजियाबाद)]

नीमसे वातरोगसे मुक्ति

मैं लक्ष्मी-नारायणमन्दिरमें पुजारी हूँ। मैं कुछ समय पूर्व वातरोगसे बहुत पीडित था। मेरे दायें कूल्हेसे दायें पंजेतक चमक और दर्द रहता था। छः माह इलाज कराया पर कोई लाभ नहीं हुआ। असहनीय दर्दके मारे मैं न बैठ पाता था, न खड़ा रह पाता था और न लेट ही पाता था। भगवान् श्रीहरिकी कृपासे मन्दिरमें एक बुजुर्ग आते रहे, आयु लगभग ९० वर्ष रही होगी। उन बुजुर्गने मुझसे कहा कि 'पुजारीजी! दवाओंसे वातरोगमें कम आराम मिलता है। अगर आप हमारी बात मानें तो आप नीमकी नयी पत्ती (जो आषाढ़से आश्विन मासतक आती हैं) डेढ़ तोला सुबह खाली पेट चबाकर खायें और रातको सोते समय ५० ग्राम गुड़ और १ तोला शुद्ध घीका सेवन करें। पानी तुरंत न पियें तो आपको पंद्रह दिनमें वातरोगसे आराम मिल जायगा।' मैं तो सब ओरसे निराश हो ही चुका था। अतः मैंने उन बुजुर्ग सज्जनकी बात मानना ही उचित समझा। संयोगसे उस समय आषाढ़का महीना था। नीममें नयी पत्तियाँ निकल रही थीं। मैंने नित्य खाली पेट नीमकी डेढ़ तोला पत्ती खाना शुरू किया और रात्रिमें सोते समय ५० ग्राम गुड़ एवं १ तोला शुद्ध घी खाने लगा। श्रीहरिकी कृपासे कुछ ही दिनोंमें वातरोगसे मुझे मुक्ति मिल गयी। आशा है कि कल्याणके पाठक इस नुस्ख़ेका अवश्य प्रयोगकर लाभ उठायेंगे।

[पं० श्रीवीरेन्द्रकुमारजी दुबे, पुजारी श्रीलक्ष्मीनारायण मन्दिर, अशोक होटल चौराहा रेलवे स्टेशन रोड, सिविल लाइन्स, झाँसी-२८४००१ (उ०प्र०)]

मिरगी एवं अनिद्रा रोगके अनुभूत प्रयोग

(१) मिरगी रोगनाशक सफल सिद्ध अवलेह और घृत

मिरगी बड़ा ही भयंकर रोग है। मिरगी क्यों और कितने प्रकारकी होती है? हम इस विस्तारमें न पड़कर केवल इतना ही निवेदन कर रहे हैं कि चिकित्सा-विज्ञान (मेडिकल साइंस)-में सर्वोच्चताका दम्भ करनेवाले अमेरिका, जर्मनी, जापान, फ्रांस, इंग्लैण्ड आदि देशोंमें भी मिरगीका कोई इलाज नहीं है। किंतु हमारा भारत महान् तो हजारों सालसे जगद्गुरु रहा है। आयुर्वेदमें इस रोगका परीक्षित इलाज मौजूद है। ऐसे ही सफल सिद्ध मिरगी-नाशक दो प्रयोग—सिद्ध अवलेह और घृत हम यहाँ लोक-कल्याणार्थ पाठकोंकी सेवामें प्रस्तुत कर रहे हैं।

इन प्रयोगोंके सेवन तथा पथ्यों और परहेजोंका एक वर्षतक पालन करनेसे कठिन-से-कठिन और पुरानी-से-पुरानी मिरगी सदाके लिये नष्ट हो जाती है। पथ्यके बिना औषधि-सेवन व्यर्थ है।

(क) सिद्ध अवलेह

घटक द्रव्य (Ingredients)—गम्भारी फल गूदेसहित, हल्दी ठोस गाँठदार, सिंघाड़ेकी सूखी एवं ठोस (घुनरहित) गिरी अर्थात् सूखे सिंघाड़े, असली ब्राह्मी बूटी, शंखपुष्पी (शंखा होली), बड़ी जातिके बेर-वृक्षके छायामें सुखाये पत्ते, अनारदाना मीठा, भारंगीका पञ्चाङ्ग, वच मीठी, खरैंटी, लाल-कमलका पञ्चाङ्ग (फूल, पत्ते, कमलगट्टे, जड़ और नाल), तालीस पत्र, नीम और कचनारकी अन्तरछाल, गिलोयछाया, शुष्क कुटकी, नागकेशर, निशोथ, मुलहठी, पिंडखजूर गुठली निकाला हुआ, सोंठ, असली काला अगर, जायफल, मालकांगनी, त्रिफला, असगन्ध, अम्लवेत, इमलीके बीज, दारुहल्दी, मूसली-सिम्बल, नेत्रबाला, नागरमोथा, विधायरा, शतावर असली पीले रंगकी, काली मिर्च, इन्द्रायणकी जड़, रास्नाके पत्ते, अतीस (ठोस घुनरहित), मरोड़फली, कौंचके छिलके-रहित बीज, मेंहदीके ताजे पत्ते छायामें सुखाये हुए, पीली बड़ी हरड़का छिलका, मुनक्का बीज निकाले हुए, मजीठ, बथुआके छायामें सुखाये पत्ते, हरी इलायचीके बीज, दालचीनी असली, पत्रज, कूटमीठा, तगर, लाल एवं सफेद चन्दनका बुरादा असली, असली वंशलोचन नीली झाईंवाला—ये सभी द्रव्य ४०-४० ग्राम असली और नये ले लीजिये। सभी द्रव्योंको खूब घोट-पीसकर इसका कपड़छान बारीक चूर्ण मैदाके समान बना लें। अब गोमाताका असली घी, यह न मिले तो बादाम-रोगन इतना ले लें कि इस चूर्णमें मसल-मसलकर मिलानेसे कम या अधिक न हो। अब चौड़े मुँहकी चीनीकी बर्नीमें अच्छी तरहसे बादाम-रोगन (बादामका तेल) मिलाया हुआ उक्त चूर्ण डाल दें तथा

इसी चूर्णके बराबर पिसी हुई मिस्री और मिस्रीके बराबर ही असली शहद उक्त चूर्णपर ऊपरसे डालकर किसी साफ बड़ी कलछीसे कम-से-कम एक घंटेतक सबको धीरे-धीरे घोट लीजिये। ताकि सभी द्रव्य अच्छी तरह एक-जान हो जायँ, बस घोर अपस्मार (मिरगी)-नाशक अमोघ एवं स्वादिष्ट अवलेह सेवनके लिये तैयार है।

सेवन-विधि—इस अवलेहको सेवन करनेसे पहले दो दिनतक निम्नलिखित विधिके अनुसार पेटकी सफाई करें। गुलकन्द चार चम्मच, त्रिफला-चूर्ण एक चम्मच और सत ईसबगोल आधी चम्मच—सबको मिलाकर केवल रातको सोनेसे पहले खा लें और एक गिलास दूधमें 'सीरप शंखपुष्पी' ५ चम्मच ऊपर से पी लें। सुबह एक-दो दस्त साफ होंगे और चित्त प्रसन्न होगा। ऐसा लगातार दो या तीन दिनतक करें। उदर-शुद्धि हो जायगी। चौथे दिनसे उक्त अवलेह एक चम्मच सुबह खाली पेट खिलाकर एक गिलास मीठा ठण्डा किया हुआ गोमाताका दूध रोगीको पिलायें। इसी प्रकार दूसरी खुराक शामको ५ बजे गोमाताके दूधसे पिलायें। इससे ८-१० सालकी मिरगी दो माहतक सेवन करानेसे एवं २०-२५ सालकी पुरानी और हठी तथा किसी भी टाइपकी मिरगी निरन्तर १०० दिनोंतक सेवन करानेसे सदाके लिये विदा हो जाती है। सैकड़ों असाध्य मिरगी रोगियोंपर अनुभूत है। मिरगीके अतिरिक्त यह अवलेह घोर उन्माद (पागलपन), योषोपस्मार (हिस्टीरिया)-पर भी रामबाण है।

(ख) मिरगीनाशक सिद्ध घृत

उपर्युक्त नुस्खेकी ही सभी दवाएँ लेकर उन सबको श्लक्ष्ण (दरदरा) कूट-पीसकर इसी मिश्रणमें गन्नेकी जड़, सफेद दूब, काँस और कुशकी जड़ें ४०-४० ग्राम लेकर उन्हें भी दरदरा (मोटा-मोटा) कूटकर १६ गुने पानीमें डालकर खूब उबाल लें। जब पानी चार गुना शेष रह जाय तो आगसे उतारकर ढककर रख दें। ठंडा होनेपर मसलकर सूती कपड़ेमें छान लें। फिर इसमें समभाग अजा दुग्ध (यानी चार सेर काली बकरीका दूध) और चार सेर गोमाताका शुद्ध घृत मिलाकर और मंद आँचपर रखकर तबतक पकायें, जबतक कि सारा पानी जलकर सिर्फ घी शेष न बच जाय। अब इसे ठंडा करके चीनी मिट्टीकी बर्नीमें रख लें। सफल सिद्ध घृत तैयार है।

नोटः—इस घृतको बनानेसे पहले इसमें मिस्री, शहद, बादाम-रोगन न मिलायें।

सेवन-विधि—पूर्वोक्त रीतिसे दो-तीन दिनोंतक हलका जुलाब देकर पेटकी सफाई करा दें और एक-एक चम्मच सुबह-शाम यह घृत खाकर ऊपरसे एक-एक गिलास कुनकुना दूध पिलाया करें। ६० दिनोंमें घोर अपस्मार (मिरगी)-रोग सदाके लिये चला जायगा।

अपनी सुविधाके अनुसार इनमेंसे कोई-सी भी एक दवा बनाकर सेवन करायें। इस घृतसे पागलपन और स्त्रियोंका हिस्टीरिया भी समूल नष्ट होता है।

विशेष—अवलेह या घृतके सेवनकालमें सप्ताहमें एक दिन दवा बंद रखकर उस रातको पूर्वोक्त जुलाब अवश्य दें। दिनमें दो समय दवा खिलायें और रातको जुलाब दे दें। अगले दिन दवा न दें। दूसरे दिनसे पुनः दवा खिलाना शुरू करें, इससे विशेष और स्थायी लाभ होता है।

परहेज—तले पदार्थ, तेल, गुड़, सभी खटाइयाँ, मट्ठा, दही, चावल, आलू, अर्वी, बैगन, ब्रेड, बिस्किट, टोस्ट, फूलगोभी, मटर, चनेका बेसन, उड़द, मसूर, मांस, मदिरा, मछली, मादक-द्रव्यादिका एक सालतक कदापि सेवन न करें। मांस-मदिरादि मादक-द्रव्योंका जीवनभर कदापि सेवन न करें। मेवा और मैदेसे बने पदार्थ न खायँ।

पथ्य—मूँग और अरहरकी दालें, पालक, बथुआ, चौलाई, मेथीकी भाजी, मेथी-दानेका साग, पत्ता गोभी, परवल, टिण्डा, लौकी, तुरई, गिलकी, गेहूँकी रोटी, दलिया, दूध, घी, शक्कर, मीठे सेब, चीकू, पपीता, पेठेकी मिठाई आदिका सेवन करें। पथ्यके बिना औषधि-सेवन व्यर्थ है। औषध-सेवनकालमें ब्रह्मचर्यपालन अवश्य करें।

(२) अनिद्रा—बनाम विकृत मानस-जीवन

आजकी मानसिकतामें जीनेवाला व्यक्ति अप्राकृतिक कृत्रिम दिनचर्याका अवलम्बन लेकर मानसिक अशान्ति, चिन्ता, तनाव आदिके शिकंजेमें पूर्णतया जकड़ चुका है। इस भौतिकवादी युगमें वह न जाने कितने प्रदूषणोंसे बुरी तरह आक्रान्त है।

ऐसी अशान्तिमें गहरी सुखद निद्रा कहाँ? किंतु आयुर्वेदमें इस अनिद्रा-रोगका भी नितान्त हानिरहित इलाज है—सर्पगंधा घनवटी २ गोली, दिमागदोषहरी २ गोली, खमीरा गावजबान अम्बरी जवाहरवाला एक चम्मच, सीरप शंखपुष्पी ४ चम्मच—यह सब एक मात्रा है। केवल रातको सोते समय पहले उक्त खमीरा खाइये। फिर एक कप दूधमें ४ चम्मच सीरप शंखपुष्पी घोल लें। फिर उक्त चारों गोलियोंको उस एक कप दूधसे निगल लें। रोगन लबूब सबा—यह यूनानी दवाओंसे निर्मित एक केश तेल है। इसे

केवल रातको सोते समय ही सिरके बीचमें चुपड़कर १५ मिनटतक हलके-हलके मलें। तीसरे दिनसे गहरी सुखद नींद आने लगती है। २०-२५ दिनोंतक कर लें। स्थायी लाभ हो जायगा। इसके बाद इन दवाओंका उपयोग छोड़ दें। इसकी आदत नहीं पड़ती। केवल रातको ही उपयोग करें। दिनमें न करें अन्यथा दिनभर ऊँघते रहेंगे।

[प्रेषक—वैद्य ठाकुर श्रीबनवीरसिंह 'चातक' पो० लाड़कुई, जिला-सीहोर (म० प्र०) पिन—४६६३३१]

मधुमेह-निवारण—चार अनुभूत योग

मधुमेह (डायबिटीज)-का रोग वर्तमानमें बहुत तीव्रगतिसे बढ़ रहा है। शारीरिक श्रमका अभाव तथा खान-पानमें असंतुलन इस रोगका सामान्य कारण है। शारीरिक व मानसिक श्रमका संतुलन बने रहनेपर मधुमेह नहीं सताता। भूख-प्यास बढ़ जाना, मूत्र अधिक तथा बार-बार होना, थकान बने रहना, त्वचा खुश्क एवं खुरदरी होना, चर्म-विकार—खुजली, फोड़ा-फुंसी होना, घावोंका शीघ्र न भरना, दृष्टिशक्तिकी क्षीणता, स्मृतिह्रास, मानसिक थकान, बालोंका झड़ना, लीवर खराब हो जाना आदि इसके लक्षण हैं। मधुमेहमें क्लोम ग्रंथि (पैन्क्रीयाज)-रस (Insulin)-का श्राव कम हो जाता है, कभी-कभी यह अत्यन्त कम हो जाता है। इसके कारण पक्षाघात, हृदय-विकार, रक्तचाप, अदीठ (कारबंकल) आदि तथा पुरुषत्व-क्षीणताका लक्षण देखनेको मिलता है, इससे मधुमेहके रोगीका मनोबल गिरा रहता है। ऐसेमें मूत्र-शर्करा एवं रक्त-शर्कराका परीक्षण करा लेना चाहिये। रक्त-शर्करा (Blood Sugar Fasting) ८०—१२०mg. नार्मलरेंज तथा पी० पी० १६० तक नार्मल माना जाता है। जाँचसे यदि शर्कराकी मात्रा नार्मलसे अधिक हो तो नीचे लिखा हुआ औषधोपचार करना लाभप्रद होगा—

योग १—गुड़मारकी पत्ती ३० ग्राम, नीमकी पत्ती ३० ग्राम, तुलसीकी पत्ती ३० ग्राम, सदाबहारकी पत्ती फूल ३० ग्राम, बेलकी पत्ती ३० ग्राम, जामुनकी गिरी ५० ग्राम, तजकलमी असली २० ग्राम, वंशलोचन असली २० ग्राम, जायफल १० ग्राम, जावित्री १० ग्राम, इलायची छोटी १० ग्राम, रूमी मस्तगी असली १० ग्राम, बिनौलाकी गिरी २० ग्राम, काली मिर्च ३० ग्राम, तेजपत्र असली ३० ग्राम, करेला-बीज २० ग्राम, मामज्जक (नाय) ३० ग्राम—इन सभीको सुखा लें और बारीक चूर्ण बनाकर रख लें।

मात्रा—इस चूर्णको ३ ग्राम प्रातः-सायं पानीसे लें। यदि गोली बनाना हो तो बबूलके गोंदके पानीसे ३ ग्रामकी बना लें। १ गोली सुबह-शाम पानीके साथ लें।

योग २— अमृता (गिलोय), तुख्महयात (पनीरडोडे), असली चिरायता कड़वा, देशी बबूलकी छाल, गूलरकी पत्ती, गोरखमुंडी, अर्जुनके पत्ते—सभीको समान भागमें लेकर अधकुटा करके आठ गुने जलमें २४ घंटे भिगो दें। फिर काढ़ा बनावें, चौथाई पानी शेष रहनेपर छानकर पुनः पकावें, गाढ़ा हो जानेपर थोड़ी-सी पिसी हुई हलदीका चूर्ण मिलाकर १ ग्रामकी गोली बना लें।

मात्रा—२ गोली प्रातः-सायं मेथीके पानीसे लें। १० ग्राम मेथी रातको आधा कप पानीमें भिगो दें, सुबह इसी पानीसे लें, शामको भी ऐसे ही लें।

योग ३— असली शिलाजीत २० ग्राम, त्रिबंगभस्म १० ग्राम, बंगभस्म १० ग्राम, लोहभस्म १० ग्राम, स्वर्णमाक्षिकभस्म १० ग्राम, मकरध्वज या रससिन्दूर १० ग्राम, अफीम ३ ग्राम, कपूर ३ ग्राम, असली सोनेका वर्क बड़ा १० अदद, असली चाँदीका वर्क ६० अदद—सभीको खरलमें डालकर अदरकके रसकी ७ भावना दें तथा धतूरेके पत्तोंके रसकी ७ भावना दें [रसमें भिगोकर ८ घंटेतक रख दें, यही भावना है]। भलीभाँति घोटकर २४० गोली बनाकर सुखाकर रख लें।

मात्रा—२ गोली प्रातः तथा २ गोली रातको चीनीरहित दूधके साथ लें।

योग ४—नीमकी पत्ती, गूलरकी पत्ती, सदाबहारकी पत्ती, सँभालूकी पत्ती, लाल मिर्च—सबकी चटनी पीस ले। इसमें तीन बूँद अमृतबिन्दुकी मिला दे तथा इसे अदीठव्रण (कारबंकल)-पर लगावे। यह लेप कारबंकलका विष नष्ट करता है। शोधन एवं रोपण है। शुद्ध होनेपर पञ्चगुण तैलका फाया लगाना चाहिये। अंदरसे मधुमेहनाशक प्रयोग चलाते रहना चाहिये।

(अमृतबिन्दु, पिपरमेंट, सत अजवाइन, कपूरको बराबर लेकर शीशीमें रखें तरल होगा।)

आसन-व्यायाम—मधुमेहके रोगीको प्रातः-भ्रमण बहुत लाभकारी है। ५-७ किलोमीटर घूमना अति उत्तम है। भस्त्रिकासन-हलासन एवं सर्वाङ्गासन सीखकर करना चाहिये। भस्त्रिकासन (लोहारकी धौंकनीके समान श्वास-प्रश्वास) करनेसे लाभ यह होता है कि इससे इन्शुलिन

(Insulin)-का निर्माण होता है।

पथ्यापथ्य—मधुमेहमें जौ-चना-गेहूँकी रोटी, पुराना चावल, मूँग-मसूर-चना-अरहरकी दाल, पत्तियोंकी सब्जी, परवल, बैगन-करेला आदि लाभदायक है। कंद शाक, मीठे फल, चीनी-चाय-कफकारक चीजें हानिप्रद हैं। स्थूल रोगियोंको मोटापा कम करना चाहिये, भार कम करना चाहिये।

जो लोग किसी अन्य पैथीकी दवा ले रहे हों, वे उसे धीरे-धीरे कम करें, लाभ पूरा होनेपर अन्य दवा छोड़ दें। औषधि रोगमुक्त होनेतक चलानी चाहिये। उसके बाद सामान्य उपचार जारी रखना चाहिये। शास्त्रीय योगोंका अनुभवी वैद्योंके परामर्शके अनुसार ही प्रयोग करना चाहिये।

[वैद्य श्रीलक्ष्मीनारायणजी शुक्ल, आयुर्वेदालङ्कार
१२, शिवपुरी कालोनी, पिकनिक स्पाट रोड,
फरीदीनगर, लखनऊ (उ० प्र०)]

मधुमेह और उपचार

मधुमेहके रोगियोंको एक तो गोलियोंपर या इन्शुलिनपर निर्भर रहना पड़ता है। गोलियोंका असर सिर्फ कुछ दिनोंतक दिखायी देता है। जैसे-जैसे आयु बढ़ती है, ऐलोपैथीकी गोलियाँ काम नहीं करतीं, परिणामत: रक्त-शर्कराका प्रमाण बढ़ना, आँखें कमजोर होना, हृदय-विकार होना, किडनीका कमजोर होना या काम करना बंद हो जाता है। मधुमेहियोंके लिये शरीरमें इन्शुलिन बनना बंद हो जाता है। इसलिये बाहरसे स्वयं, डॉक्टरकी सलाहसे इन्शुलिन लेना यानी पूर्णतया स्वस्थ रहना आवश्यक हो जाता है।

इन्शुलिन तथा गोलियोंपरसे निर्भरता कम करने तथा पूर्णतया स्वस्थ रहनेके लिये नीचे दिया हुआ उपाय अवश्य करें। इससे ऐलोपैथीकी दवाइयोंसे होनेवाले विपरीत-परिणामोंसे बच सकते हैं तथा आयुमें भी वृद्धि होती है।

अगर आप इन्शुलिन या डाओलिल, ग्लासिफेज या तत्सम गोलियाँ लेते हों तो उनको पूर्णतया बंद करनेके बाद तुरंत रक्त-शर्कराकी जाँच करायें, खाना खानेके पहले तथा डेढ़ घंटे बाद उसका रेकॉर्ड रखें।

बाजारसे अच्छी खुशबूवाला तेजपान (तमालपत्र) २५० ग्राम लाकर उसको बार-बार पीसकर जितनी बारीक हो सके उतनी गेहूँके आटे-जैसी पाउडर बना लें। उसे एक बंद डिब्बेमें रखें।

रातको सोनेसे पहले एक चम्मच पाउडर एक काँचके गिलासमें डालकर उसके ऊपर तीन चौथाई गिलास पानी धीरे-धीरे डालें तथा उसको ढक दें। सबेरे उठकर कुल्ला करनेके तुरंत बाद उस गिलासमेंसे ऊपर जमा हुआ जेली-जैसा पदार्थ चम्मचसे निकालकर बचा हुआ पानी बारीक कपड़ेसे छानकर वह पानी पी लें, उसके उपरान्त आधा-एक घंटा कुछ न लें।

दिनके खानेमें दो रोटी, सब्जी, सलाद, दाल, अंकुरित चना, मटरकी थोड़ी मात्रामें हरी सब्जी एवं थोड़ा-सा चावल ले सकते हैं।

शामको ५ बजे थोड़ा-सा नाश्ता, जिसमें एक गेहूँकी रोटी ले लें।

रातके खानेमें डेढ़ रोटी, दाल, सब्जी, थोड़ा चावल सेवन करें।

सोते समय आधे चायके चम्मचसे भी कम हलदी-पाउडर एक कप गरम पानीमें डालकर पी लेवें, उसके उपरान्त ठंडा पानी या दूध न लें।

जैसे आपको सुविधा हो, सुबह या शामको कम-से-कम २० से ४० मिनटतक खुली हवामें योगासन-व्यायाम करें।

हर तीन महीनेमें या जब कभी ऐसा लगे कि आपकी रक्त-शर्करा कम हो गयी है तो पैथालॉजीमें जाकर जाँच करा लें।

मेरा यह अनुभव है कि मेरी रक्त-शर्करा जहाँ २७५ से ३०० तक रहती थी एवं मुझे दो बार २०-२२ युनिट इन्शुलिन लेना पड़ता था, वहाँ अब ८-८ युनिट इन्शुलिन लेना पड़ता है एवं रक्त-शर्करा १३२ से १४० यानी सामान्य है। मेरी उम्र ५३ साल है तथा मैं यह उपाय ५ सालोंसे कर रही हूँ।

उपर्युक्त उपाय मैंने एम्०डी० इन्डोक्रायनॉलॉजिस्टकी सलाहसे शुरू किया जो कि डायबिटीजके एवं मोटापा कम करनेवाले एक अच्छे सलाहकार हैं। उन्होंने बताया है कि ४-४ युनिट यानी बहुत ही कम मात्रामें इन्शुलिन चालू रखनेसे उत्साह बना रहता है।

[श्रीमती मीना पत्की, वन्दना अपाटर्स,
रामदास पेठ, नागपुर—४४००१० (महा०)]

सफेद दागका नुस्ख़ा

शरीरमें अचानक ही विभिन्न स्थानोंपर धीरे-धीरे सफेद चिह्न निकलते-निकलते पूरी तरहसे फैलने लगते हैं। यदि प्रारम्भमें ही उपयुक्त उपचार नहीं किया जाता है तो यह रोग शरीरके समस्त चर्मको श्वेत चिह्नोंके रूपमें परिवर्तित कर देता है। यह बहुत बुरा रोग है और जड़ पकड़नेपर इसे नियन्त्रित करना कठिन हो जाता है। इसका उपचार सरल नहीं है, बल्कि दीर्घगामी है।

रोगके कारण—(क) सामान्य रूपसे जब शरीरमें मेलिननकी कमी हो जाती है तो चमड़ी सफेद होने लगती है। **(ख)** सदा क़ब्ज़ रहने, पेचिश, संग्रहणी, हृदय निर्बल, अतड़ियाँ खराब होनेपर सफेद दाग हो जाते हैं। **(ग)** दिमागपर अधिक बोझ पड़नेपर भी यह रोग हो जाता है। **(घ)** मांसाहारियोंको यह अधिक हो सकता है।

उपचार—यह रोग अत्यन्त पेचीदा और दुष्प्रवृत्तिका है, परंतु साध्य है। नियमित रूपसे खान-पानमें पूरा नियन्त्रण रखनेसे, चिह्नोंपर दवाओंका प्रयोग करनेसे धीरे-धीरे श्वेत चिह्न समाप्त हो जाते हैं।

१. खान-पानपर नियन्त्रण—(१) भोजन, साग-सब्जी, दालों और फलों आदिके सेवन करनेमें सभी प्रकारके नमकका परित्याग करना परम आवश्यक है, तभी दवाओंका उपयोग सार्थक एवं प्रभावी हो सकेगा। नमकका प्रयोग या नमकमिश्रित पदार्थों एवं द्रव्यों—रसोंका परित्याग करना अति आवश्यक है, (२) केला (हरा), करेला, लौकी, तोरई, सेम, सोयाबीन, पालक, मेथी, चौलाई, टमाटर, गाजर, परवल, मूली, शलजम, चुकन्दर आदिको बिना नमकके प्रयोग करें, (३) दालोंमें केवल चनेकी दाल नमकरहित प्रयोग करें, (४) गाजर, पालक, मौसमी, करेलाका रस नमकरहित अधिकतर पीयें। बथुएका रस प्रतिदिन पीना भी लाभकारी है, (५) चनेकी रोटी (नमकरहित) देशी घी और बूरेके साथ खायें तथा (६) भुने हुए, उबले हुए चने नमकरहित प्रयोग करें।

२. खानेकी औषधि—अनारके पत्तोंको छायामें सुखाकर बारीक करके पीस लें और प्रात: १० ग्राम तथा रातको सोते समय १० ग्राम प्रतिदिन ताजे पानी या गायके दूधके साथ सेवन करें। **अथवा—**बावचीके बीज भिगोकर नियमित रूपसे प्रात:-रातको इसके पानीका सेवन करें और बीज घिसकर दागोंपर लेप करें। **अथवा—**माणिक्य भस्म आधा रत्ती नियमित रूपसे प्रात: तथा सायं शहदके साथ प्रयोग करें। **अथवा—**पिगमेन्टकी दो-दो गोलियाँ प्रात:, दोपहर तथा सायंकालमें सेवनीय हैं।

३. दागोंपर लगानेकी औषधि—दो तोला बावचीके भिगोये हुए बीजोंको पीसकर प्रात:-सायं अर्थात् दो बार प्रतिदिन प्रयोग करें। **अथवा—**बथुएका रस एक गिलास और आधा गिलास तिलका तेल कड़ाहीमें गर्म करें और बथुएका रस जलनेपर तेलको शीशीमें रखें और प्रतिदिन प्रात:-सायं दागोंपर लगायें। **अथवा—**बावचीके तेल—रोगन प्रात:-सायं सफेद दागोंपर लगायें। **अथवा—**उड़दकी दालको पानीमें पीसकर या लहसुनके रसमें हरड़ घिसकर सफेद दागोंपर प्रात:-सायं लगायें। **अथवा—**हल्दी १५० ग्राम, स्प्रिट ६०० ग्राम मिलाकर धूपमें रखकर दिनमें तीन बार चिह्नोंपर लगायें। **अथवा—**तुलसीके पौधेको जड़सहित उखाड़कर पानीसे साफकर सिलपर बारीक पीस लें और इसे आधा किलो तिलके तेलमें मिलाकर कड़ाहीमें डालकर धीमी आगपर गर्म करें। जब पक जाय, तब छानकर किसी बरतनमें रखें और दिनमें तीन बार दागोंपर लेप करे। **अथवा—**बेहयाके पौधेको उखाड़नेपर निकले हुए दूधका लेप नियमित रूपसे दिनमें दो बार करें। अनार तथा नीमके पत्ते पीसकर प्रात:-सायं दागोंपर लेप करें।

विशेष—खान-पानमें चीनी, गुड़, दूध, दही, अचार, तेल, डालडा, मट्ठा, रायता, अवलेह, पाक आदिका प्रयोग भी वर्जित है।

[श्रीराजपालसिंहजी सिसौदिया,
रिटा० वित्त एवं लेखाधिकारी ४/३९ केलानगर,
सिविल लाइन्स, अलीगढ़ , (उ० प्र०) पिन-२०२००१]

पायरिया

पायरिया-रोगसे ग्रस्त होनेपर दाँत ढीले होकर हिलने लग जाते हैं। मसूढ़ोंसे मवाद और रक्त निकलने लगता है। दाँतोंपर कड़ी पपड़ियाँ जम जाती हैं। मुँहसे दुर्गन्ध आने लगती है। उचित चिकित्सा न करनेपर दाँत कमजोर होकर गिर पड़ते हैं।

पायरियाका प्रारम्भ दाँतोंकी ठीक देखभाल न करने, अनियमित ढंगसे जब-तब कुछ-न-कुछ खाते रहनेके कारण तथा भोजनके ठीकसे न पचनेके कारण होता है। लीवरकी खराबीके कारण रक्तमें अम्लता बढ़ जाती है। दूषित अम्लीय रक्तके कारण दाँत पायरियासे प्रभावित हो जाते हैं। मांसादि तथा अन्य गरिष्ठ भोज्य-पदार्थोंका सेवन, पान, गुटका, तम्बाकू आदि पदार्थोंका अत्यधिक मात्रामें सेवन, नाकके बजाय मुँहसे श्वास लेनेका अभ्यास, भोजनको ठीकसे चबाकर न खाना, अजीर्ण, क़ब्ज़ आदि पायरिया होनेके प्रमुख कारण हैं।

चिकित्सा

(१) दाँतोंकी प्रतिदिन नियमित रूपसे अच्छी तरह सफाई करनी चाहिये। भोजन करनेके बाद मध्यमा अँगुलीसे अच्छे मंजनद्वारा दाँतोंको साफ करे। नीम या बबूलका दातौन खूब चबाकर उससे ब्रश बनाकर दाँत साफ करने चाहिये।

(२) सरसोंके तेलमें नमक मिलाकर अँगुलीसे दाँतोंको इस प्रकार मलें कि मसूढ़ोंकी अच्छी तरह मालिश हो जाय।

(३) शौच या लघुशंकाके समय दाँतोंको अच्छी तरह भींचकर बैठें। ऐसा करनेसे दाँत सदैव स्वस्थ रहते हैं।

(४) रातको सोते समय १० ग्राम त्रिफला चूर्ण जलके साथ तथा दिनमें दो बार अविपत्तिकर चूर्णका सेवन करें।

(५) जामुनकी छालके काढ़ेसे दिनमें कई बार कुल्ले करें।

(६) नीमका तेल मसूढ़ोंपर अँगुलीसे लगाकर कुछ मिनट रहने दें, फिर पानीसे दाँत साफ कर लें।

(७) फिटकरीको भूनकर पीस लें। इसका मंजन पायरियामें लाभप्रद है। फिटकरीके पानीका कुल्ला करें।

(८) भोजनके बाद दाँतोंमें फँसे रह गये अन्नके कणको नीम आदिकी दन्तखोदनीके द्वारा निकाल लें।

(९) सुबह-शाम पानीमें नीबूका रस निचोड़कर पियें।

(१०) पालक, गाजर और गेहूँके जवारेका रस नित्यप्रति पियें। यह अपने-आपमें स्वत: औषधिका कार्य करता है।

(११) जटामांसी-१० ग्राम, नीला थोथा-१० ग्राम, काली मिर्च-५ ग्राम, लौंग-२ ग्राम, अजवायन-२ ग्राम, अदरक सूखी-५ ग्राम, कपूर-१ ग्राम, सेंधा नमक-५ ग्राम तथा गेरू-१० ग्राम—इन वस्तुओंका समान मात्रामें महीन चूर्ण बनाकर रख लें। इससे दिनमें तीन बार अँगुलीसे रगड़-रगड़कर देरतक अच्छी तरहसे मंजन करें। यह मंजन पायरियाकी अनुभूत औषधि है।

(१२) अजीर्ण और क़ब्ज़ न हो—यह ध्यान रखते हुए हल्का सुपाच्य भोजन लें। रातको सोते समय हर्रे खाकर गरम दूध पीयें। सुबह २ ग्राम सूखे आँवलेका चूर्ण पानीके साथ लें। मिर्च-मसाला, चाय-कॉफीका प्रयोग न करें।

तीन नुस्ख़े

खाँसीकी दवा

अडूसा (सेहरुवा)-के फूल सौ ग्राम, एक किलो पानीमें गरम करके उबाले। जब दो सौ ग्राम पानी शेष रह जाय, तब ठंढा करके प्रात:-सायं शहदके साथ सेवन करे।

बवासीरकी दवा

घमिराको पीसकर साफ कपड़ेमें पोटली बनाकर, असली घीको तवेमें डालकर पोटलीको तवेमें गरम करके बवासीरको सेंके, भगवत्कृपासे आराम अवश्य मिलेगा, भोजनमें दूध-दलिया लेवे।

रतौंधी

पीपरको घिसकर गोमयके रसके साथ आँखमें लगानेसे रतौंधी दूर हो जाती है।

[श्रीसुधीरकुमारजी]

दो अनुभूत योग

१. गृध्रसीहर चूर्ण

सुरंजानशीरी तीन तोला, नागौरी अश्वगन्ध तीन तोला, सोंठ एक तोला, सौंफ तीन तोला, काला जीरा एक तोला, सनाय एक तोला, पोदीना शुष्क एक तोला, काली मिर्च छ:माशा, रूमीमस्तगी असली एक तोला।

निर्माणविधि—सर्वप्रथम रूमीमस्तगी कूटकर अलग रख लें। फिर सभी वस्तुओंको कूटकर मिला दें और कपड़छान कर लें।

छः माशा चूर्ण प्रातः, मध्याह्न तथा सायं दूधसे सेवन करायें।

गृध्रसीको निर्मूल करनेमें अद्वितीय है। वैसे समस्त वातविकारोंमें यह औषधि प्रयोग की जा सकती है। यह एक सफल योग है। लाभ शीघ्र ही हो जायगा, पर यह दवा एक मण्डल (चालीस दिन)-तक सेवन करायें।

२. छाजनका काल

चना दो छटाँक, काली मिर्च, बावची छः-छः माशे, तवकिया हरताल छः माशा, स्वर्णक्षीरी बीज दो छटाँक।

निर्माणविधि—पातालयन्त्रसे सभीका तेल निकालकर सुरक्षित रखें। किसी मिट्टीके पात्रमें (जो कोरा न हो) सभी द्रव्य भरकर पेंदीमें एक छिद्र बनाकर पृथ्वीमें थोड़ा-सा गड्ढा खोदकर रख दे। उसके नीचे एक प्याली रख दे, जिससे तेल चूता रहे। पात्रका मुख बंद रहे। ऊपरसे आग सुलगा दे। यह क्रिया निर्वात-स्थानमें शामको करे। प्रातः गाढ़ा-गाढ़ा तेल प्यालीमें जमा हो जायगा। उसीको प्रयोगमें लावें।

प्रयोगविधि—रोगीके आक्रान्त-स्थानपर चूनेके पानीमें पीसकर मेहँदीपत्र शामको लगा दें। प्रातः उसे दूर करके इस तेलको लगायें, नित्य यही क्रम करें। शीघ्र ही छाजन नष्ट हो जाता है। कण्डू, पामा, एग्जिमा, छाजन आदि जो विभिन्न प्रकारसे कथित हैं, ये चर्मरोग नष्ट हो जाते हैं और शरीर स्वच्छ-सुन्दर बन जाता है। रोग नष्ट होनेपर भी पंद्रह दिन दवा लगाते रहें। मेहँदीपत्र लगानेकी कोई आवश्यकता नहीं है।

[वैद्य श्रीरामसनेहीजी अवस्थी शास्त्री, धर्मार्थ धन्वन्तरि-चिकित्सालय रामनगर, शाहाबाद, जिला—हरदोई (उ० प्र०)]

स्मरण-शक्तिकी दुर्बलता

स्मृति-शक्ति मस्तिष्ककी एक प्रमुख शक्ति है। देखने-सुननेसे जो ज्ञान प्राप्त होता है, उसे सुरक्षित रखना और फिर समयपर प्रकट करना स्मृतिका कार्य है। ग्रहण करनेकी इस शक्तिको 'मेधा' कहते हैं।

जो आहार हम ग्रहण करते हैं वह पचकर रस बनता है। रससे रक्त, मांस, मज्जा, हड्डी एवं वीर्यका निर्माण होता है। इन धातुओंमें वीर्यकी मात्रा अत्यल्प होती है। यही वीर्य शक्तिरूप होनेपर ओज कहलाता है। इस ओजसे ही शरीर तेजवान् बनता है। ओज मस्तिष्कको पुष्ट करनेके साथ ही स्मरण-शक्तिको भी ठीक रखता है।

वीर्यका धारण ब्रह्मचर्यसे होता है। ब्रह्मचर्यके अभावमें वीर्य और ओजका क्षय होता है। ओजके क्षयसे स्मरण-शक्ति कमजोर पड़ जाती है। इसलिये तीव्र स्मरण-शक्तिके लिये प्रथम आवश्यकता है नियम-संयमपूर्वक ब्रह्मचर्यका पालन करना। ब्रह्मचर्यके लिये मनकी एकाग्रता एक महत्त्वपूर्ण उपादान है। चित्तकी चञ्चलता एकाग्रतामें बाधक है। तनावपूर्ण दिनचर्या—राग-द्वेष, प्रतिस्पर्द्धा आदिके कारण चित्त उद्विग्न रहता है। दैनिक जीवनके तनावका मस्तिष्कपर बहुत प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्कके थक जानेपर स्मरण-शक्ति शनैः-शनैः कमजोर पड़ने लग जाती है। प्रखर स्मृतिके लिये आवश्यक है स्वस्थ शरीरमें स्वस्थ मन। जिस प्रकारसे एक स्थानपर एकत्रित की हुई संकेन्द्रित सूर्यकी किरणें किसी वस्तुको जलातक सकती हैं और बिखरी हुई सूर्यकिरणोंमें यह शक्ति नहीं होती, उसी प्रकार मन है। एकाग्र मनमें अपार शक्ति निहित होती है।

उम्रके बढ़नेसे भी मस्तिष्कपर प्रभाव पड़ने लगता

है, स्मरण-शक्ति भी कम होने लगती है। पर मूल बात यही है कि उम्र बढ़नेपर शरीरमें रस, रक्त, वीर्य एवं ओजका समुचित मात्रामें निर्माण नहीं हो पाता। शनैः-शनैः कम होता जाता है, जिससे मस्तिष्क और तत्सम्बन्धी क्रियाकलाप भी क्षीण होने लगते हैं। अधिक उम्रमें रक्तचाप-वृद्धि तथा धमनी-स्रोतोंके रोधको रोकनेके उपायसे स्मृति ठीक रहती है। स्मरण-शक्ति बढ़ानेके लिये सामान्य रूपसे निम्नलिखित उपाय करने चाहिये—

(१) प्रातःकाल योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि नियमित रूपसे करें। योगासनमें सर्वाङ्गासन, शीर्षासन, धनुरासन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन तथा हलासनका अभ्यास करें।

(२) किसी शान्त स्थानमें पद्मासन लगाकर बैठ जाय, चित्तको स्थिर करते हुए प्राणायाम करे। तत्पश्चात् आँखें बंद करके श्वास-प्रश्वासपर ध्यान लगाये। आँखें खोलें और कुछ सेकंडतक नाककी नोकको ध्यानसे देखें। पुनः आँखें बंदकर श्वास-प्रश्वासपर ध्यान लगायें। थोड़ी देर बाद पुनः नाककी नोकको कुछ सेकंडतक एकटक देखें और आँखें खोलकर दोनों भौहोंके बीचमें ध्यान केन्द्रित करें। यह क्रिया बार-बार दुहरायें।

(३) संतुलित आहारका सेवन करें। भोजनमें पर्याप्त मात्रामें प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण, वसा आदि होने चाहिये। मौसमी फल, साग-सब्जी, चोकरयुक्त आटेकी बनी रोटीसे शरीरकी रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।

(४) श्वास-प्रश्वास धीमा, गहरा और लयबद्ध होना चाहिये। इनसे फेफड़ोंके द्वारा समुचित मात्रामें रक्तको ऑक्सीजन प्राप्त होता है।

(५) अपने विचारोंको सकारात्मक बनायें। सकारात्मक विचार जीवनको आशावादी बनाते हैं। इससे तनावसे मुक्ति मिलेगी।

(६) यथोचित विश्राम करें। अत्यधिक व्यस्ततापूर्ण दिनचर्याके बाद मस्तिष्कको आराम देना आवश्यक है।

(७) गरिष्ठ एवं गरम पदार्थोंका सेवन न करें। शोक, क्रोध, भय तथा चिन्ता आदि तथा अत्यधिक मानसिक चिन्तन न करें।

आयुर्वेदिक योग

(१) दिनमें दो बार ब्राह्मी रसायन दो-दो चम्मच दूधके साथ लें।

(२) अश्वगन्धा चूर्ण १० ग्राम प्रतिदिन दूधके साथ लें। यह मस्तिष्कके लिये बलकारक है।

(३) रात्रिको सोते समय त्रिफला चूर्ण १० ग्राम पानीके साथ लें।

(४) ब्राह्मी, शंखपुष्पी, जटामांसी, आँवला, गिलोयका समान मात्रामें चूर्ण तैयार करके लगभग ५ ग्राम प्रतिदिन दो बार गर्म दूधके साथ लें।

(५) विद्यार्थियोंको घी-दूध आदि पौष्टिक पदार्थ अधिक मात्रामें लेने चाहिये तथा अनुशासित ढंगसे नियम-संयमपूर्वक रहना चाहिये। ब्राह्मीवटी २ गोली तथा सारस्वतारिष्ट २ चम्मच भोजनके बाद दिनमें दो बार तथा प्रातः एक आँवलेका मुरब्बा विद्यार्थियोंके लिये अति लाभप्रद है।

(६) मस्तिष्कके पोषणके लिये ग्लूकोज, दूध-घी, बादाम, अखरोट आदि उपयोगी हैं।

(७) ब्राह्मीघृतका नियमित सेवन करें। ब्राह्मीघृत बनानेके लिये ब्राह्मीकी पत्तीका रस ४ किलो, देशी घी १ किलो, हल्दी, कूट, हर्रे, त्रिवृत्त, चमेलीका फूल प्रत्येक ५० ग्राम, वच, सैन्धव, खाँड़ प्रत्येक १५ ग्राम लें। घी और ब्राह्मीकी पत्तीके रसके अतिरिक्त सबका कपड़छान चूर्ण करें। घीको आगपर चढ़ाकर गर्म करें, उसमें ब्राह्मीकी पत्तीका रस और चूर्ण डालकर उबालें। जब केवल घी शेष रह जाय तो उतार लें, यह 'ब्राह्मी घृत' है।

बवासीरका अचूक इलाज—त्रिफला चूर्ण

मेरी उम्रके ४३ वर्ष पार कर जानेके बाद बवासीरकी बीमारीने उग्ररूप धारण कर लिया। सभी तरहकी दवाएँ और काफी इलाज कराया, पर कोई लाभ न पहुँचा। नौबत ऑपरेशनतक आ गयी। तब अकस्मात् मुझे याद आया कि पू० पिताजी कहते थे कि 'त्रिफला चूर्ण पेटकी बीमारीके लिये अमृत स्वरूप है।' पेट (शौच)-की समस्याएँ जब गम्भीररूप धारण करती हैं तभी बवासीरकी बीमारी होती है, ऐसा सभी जानकारोंका कहना है। अतएव माँ दुर्गा भवानीका स्मरण करते हुए बाजारसे 'त्रिफला चूर्ण'की एक शीशी ले आया और रात्रिमें सोते वक्त तीन चम्मच चूर्ण पानीके साथ ले लिया। दूसरे दिन बड़ी राहत महसूस हुई। इस प्रकार नवम्बर सन् १९९८ ई० से लेकर मई सन् १९९९ ई० तक एक भी दिनका नागा न करते हुए लगातार त्रिफला चूर्णका सेवन किया। जिससे बवासीरकी तकलीफ जाती रही। ऐसा लगने लगा कि आँखोंकी रोशनी भी कुछ बढ़ गयी है क्योंकि महीन टाईपका अखबार भी मैं बिना चश्मेकी सहायतासे अब पढ़ सकता हूँ। इसके अलावा उड़दकी दाल, चनेकी दाल और बैंगनके खानेपर भी तकलीफ महसूस नहीं होती। लगभग प्रतिमाह २४० ग्राम त्रिफला चूर्ण नियमित सेवनके लिये आवश्यक है। इसके बाद आवश्यकतानुसार अब मैं कभी-कभार 'त्रिफला चूर्ण'का सेवन करता हूँ। अतएव उपर्युक्त बीमारीसे अस्वस्थ भाई-बहनें 'त्रिफला चूर्ण'का सेवन कर स्वास्थ्य-लाभ करें, यही उनसे प्रार्थना है।

[श्री एच० सी० अवस्थी, द्वारा-मे० गंगानगर मेडिकल स्टोर्स, मु० पो०-दुसर बीड (जि०-बुल्डाणा) पिन-४४३३०८ (महा०)]

खूनी एवं बादी बवासीरका अचूक नुस्खा

इस नुस्ख़ेसे सैकड़ों मरीजोंको लाभ हुआ है। यह नुस्ख़ा मुझे एक महापुरुषने दिया था। उन्होंने मुझसे यह विश्वास लिया था कि मैं इस इलाजका प्रयोग मुफ्त करूँगा एवं किसीसे किसी भी प्रकारका कोई मूल्य नहीं लूँगा।

नुस्ख़ा—उपचार-हेतु सामग्री—रसवत, बसौंठा, कुल्फा (लोणक)-का बीज।

उपर्युक्त सामग्री बराबर-बराबर (वजनमें) लेकर बारीक-से-बारीक कपड़ेसे छान (कपड़छान)-कर मूलीके पानीके साथ चने बराबर गोलियाँ बना लें, परंतु इन गोलियोंको धूपमें न सुखाकर छायामें सुखायें।

प्रात: मरीजको ३-४ गोलियाँ खाली पेट गायके दूधकी दहीकी लस्सीके साथ रोज दें। निश्चय ही आराम आयेगा।

परहेज—बवासीरके रोगी लाल मिर्च और गुड़का सेवन बिलकुल न करें।

[श्रीजगदीशचन्द्रजी भाटिया, ३८९ आवास-विकास, देहली रोड, ज्वालापुर, हरद्वार—२४९४०७ (उ० प्र०)]

लू लगना

गर्मीके दिनोंमें सूर्यके तीव्र ताप एवं गर्म हवाके झोंकोंसे प्राय: लू लग जाया करती है। अति परिश्रम, खाली पेट, नंगे सिर धूपमें चलनेसे, थकान, क़ब्ज़ियत, दुर्बलता आदिके कारण लूके चपेटमें आ जानेकी सम्भावना अधिक रहती है। सिर खुला रखनेसे गर्मी तथा धूपका प्रभाव मस्तिष्कपर शीघ्र होता है और तत्काल ही पूरा शरीर प्रभावित हो जाता है। गर्मीके दिनोंमें पसीनेद्वारा निकाले गये जलकी पूर्ति निरन्तर होती रहनी चाहिये। यदि किन्हीं कारणवश ऐसा नहीं हो पाता है तो लू लगनेका खतरा बढ़ जाता है। शरीरमें उष्णताकी मात्रा अधिक हो जानेपर स्वेद-ग्रन्थियाँ कार्य करना बंद कर देती हैं। जिसके कारण उष्माका निष्कासन बंद हो जाता है और शरीरका तापमान बढ़ जाता है तथा शरीर तापमानको नियन्त्रित करनेकी क्षमता खो देता है। त्वचा गरम होकर सूख जाती है। शरीरमें पानीकी कमी हो जाती है। नाडी कभी तेज तथा कभी धीमी होने लगती है। शरीरका तापक्रम बढ़ते-बढ़ते १०६° फॉ० तक पहुँच जानेपर

जीवन खतरेमें पड़ सकता है।

चिकित्सा

चिकित्सकके आनेसे पहले निम्न तात्कालिक उपचार करने चाहिये—

(१) रोगीको ठंढे, हवादार और स्वच्छ स्थानपर रखना चाहिये तथा वस्त्रोंको ढीला कर दें। बेहोशी दूर करनेवाले उपचार करनेके साथ ही शरीरका तापक्रम कम करनेका प्रयास करना चाहिये।

(२) सिर, हाथ-पैर तथा पेट आदिको बार-बार ठंढे पानीसे धोते रहें। उनपर बर्फके टुकड़ोंको रखें। मोटे तौलियेको बर्फके पानीमें भिगोकर शरीरको पोंछते रहें। यह काम तबतक करते रहना चाहिये, जबतक शरीरका तापक्रम सामान्यावस्थामें न आ जाय।

(३) वमन, दस्त, प्यास आदिकी स्थितिमें पुदीनेका अर्क, अर्ककपूर, अमृतधारा आदि पानीमें मिलाकर थोड़ी-थोड़ी देरपर चम्मचसे देते रहना चाहिये।

(४) बेहोशीकी स्थितिमें सीने और गलेपर तारपीनके तेलकी मालिश करनी चाहिये। गरम पानीमें कपड़ा भिगोकर गलेपर लपेट दें तथा सूखा कपड़ा बाँध दें, होश आ जायगा।

(५) कच्चे आमको पानीमें उबालकर उसका पना बना लें। इसमें सेंधा नमक, भुना जीरा, पुदीना तथा मिस्री आदि मिलाकर पिलायें। गरमीके दिनोंमें स्वस्थ व्यक्तिको भी इसे पीना चाहिये। यह लूकी प्रसिद्ध औषध है।

गर्मीमें तरबूज और खरबूज खाना चाहिये। बाहर निकलनेसे पहले अच्छी तरह पानी पी लें। अधिक प्रोटीनयुक्त भोजन नहीं करना चाहिये। लूसे ठीक हो जानेपर भी कुछ दिनोंतक सावधानी रखें। धूपमें न निकलें और खाली पेट न रहें।

परीक्षित नुस्ख़े

(१) लम्बे अरसेसे चले आ रहे पेटदर्दकी दवा—पुष्य-नक्षत्रमें रविवारको प्रातः हिंगोटा वृक्षके पश्चिमकी ओर खड़ा होकर [वृक्षपर अपनी छाया न पड़े] उसकी जड़का बकला—छाल खोदकर ले आये और उसे सुखाकर महीन चूर्ण करके पुराने गुड़में समान मात्रामें मिला ले। दो-दो रत्ती [देशी चना-मटरके समान]-की गोली बनाकर प्रातः खाली पेट एक गोली जलके साथ रोगीको तीन दिनतक दे। रोग सदैवके लिये ठीक हो जायगा। यह पूर्ण परीक्षित प्रयोग है।

(२) आगसे जलनेपर—कच्ची रहर*को महीन पीसकर कपड़छान चूर्णकर कांसेकी थालीमें सरसोंके तेलमें गूँथकर मलहमकी तरह (कल्क) बना ले। उसे इक्कीस बार पानीसे धोकर मिट्टीके बरतनमें रख ले। सुबह-शाम अग्निसे जले स्थानपर लगावे। लाभ होगा। यह पूर्ण परीक्षित प्रयोग है।

(३) रूसी, चर्मरोग, खौढ़, डैन्ड्रफ, कॉनर्स, घट्टे (सारे शरीरमें), सिरमें सफेद खौंढ़ा, चकत्ते तथा सिरमें खौढ़ा-सा होकर बाल गिरने लगते हैं, खुजलाहट होती है। इस रोगकी दवा—बच्चोंको २५० ग्राम गायका घी एवं २५० ग्राम शहद पृथक्-पृथक् रखे। प्रातःकाल खाली पेट एक चम्मच घी तथा एक चम्मच शहद मिलाकर प्रतिदिन खिलाये तथा प्रतिदिन स्नान-हेतु एक बाल्टी पानीमें चना-बराबर पोटासियम परमैगनेट (कुओं आदिमें डाली जानेवाली लाल दवा) डालकर नहलाये तथा 'महामरीच्यादि तेल'को लगाये। बड़े व्यक्तियोंके लिये पाँच सौ ग्राम गायका घी और पाँच सौ ग्राम शहद पृथक्-पृथक् रखे। प्रतिदिन प्रातः खाली पेट दो चम्मच घी और दो चम्मच शहद मिलाकर खिलाये तथा उक्त पोटाश डालकर प्रतिदिन नहलाये और जैतूनका तेल तथा नारियलका तेल समान मात्रामें लेकर शरीरपर लगाये। खाना खानेके बाद और सोते समय कैश्यौर गुग्गुल बारह ग्रामकी एक-एक गोली या दो-दो गोली ठंढे पानीसे ले।

परहेज—नमक, लाल मिर्च, बैंगन, आलू, उड़दकी दाल तथा कैरीका अचार नहीं खायें। यह पूर्ण परीक्षित प्रयोग है। नियमित रूपसे सेवन करनेपर लाभ होता है।

[वैद्य श्रीरामसेवकजी भाल, सन्तोष कुटीर, बामौर (मनपुरा) (जिला-शिवपुरी) (म०प्र०) पिन—४७३६७०]

* यह पंसारीकी दूकानपर मिलती है। गोंदकी तरह सफेद रंगकी होती है, यह ढोलकोंमें भी मढ़ी जाती है।

घरेलू दवाएँ

(१) रूसी—सिरमें रूसी (डेण्ड्रफ) हो जाती है तो प्राय: अनेक उपचारोंसे ठीक नहीं हो पाती। बालोंपर श्वेत अथवा मटमैले रंगके अत्यन्त तनु (ब्लेडकी धार-जैसे) सूक्ष्म पत्रक चिपके रहते हैं अथवा कंघीसे झड़ते रहते हैं। अनेकों उपचारोंसे यह रोग जड़से नहीं मिटता है। ऐसे रोगियोंपर निम्न चिकित्साविधि अपनायी गयी—

(क) प्रथम किसी भी प्रकारके साबुनका प्रयोग सिर, चेहरे तथा गर्दनपर बंद कर दे।

(ख) १०-१५ दिन सिरको रीठेके पानी या सत शिकाकाईसे धोना चाहिये।

(ग) इसके बाद दहीके मथितसे सिरके बालोंमें भलीभाँति अभ्यङ्ग कराया जाय। यह क्रिया १०० दिनतक करे। न हो सके तो ९० दिनतक अवश्य करे।

(घ) मस्तक, चेहरे और गर्दनको स्नानसे पूर्व ग्लिसरीन तथा गुलाबजल समभाग लेकर चुपड़कर ५ मिनट बाद धोना चाहिये। उसके बाद दहीके मथितसे सिरका अभ्यङ्ग करे। इस विधिके प्रयोग करनेसे परिणाम अच्छा आया है।

(२) कुकुरखाँसी—कुकुरखाँसीमें केलेके पत्तोंकी राख बनाकर शरद्-ऋतुमें शहदके साथ तथा ग्रीष्म-ऋतुमें नमक मिलाकर चटावे। शीघ्र लाभ होगा।

(३) पथरी—पथरीमें पपीतेकी जड़ ६ माशा, १ छटाँक जलके साथ पीसकर, छानकर प्रात: २१ दिन पीनेसे पथरी गलकर निकल जाती है।

(४) सुखंडीरोग—बच्चोंके सुखंडीरोगपर निम्न औषधका प्रयोग करें—स्वर्णमालिनी वसन्त $^1/_8$ रत्ती, प्रवाल पिष्टी १ रत्ती, जहरमोहरा पिष्टी १ रत्ती, वंशलोचन १ रत्ती, इलायची बीज-चूर्ण $^1/_2$ रत्ती। सुबह-शाम दोनों समय एक-एक खुराक शहदके साथ चटावे।

भोजनके बाद अरविन्दासव या कहरवासखी सायरण बराबर पानीके साथ पिलावे, (१-१ तोला) लाल तेल या शंखपुष्पी तेलकी मालिश करे। गरम जलसे नहलाये। यह सुखंडीरोगपर परीक्षित योग है।

(५) सूखारोग—बाल-सूखारोग होनेपर—

(क) काली गौका मूत्र लेकर फिल्टर करे और एक बोतलमें डाल दे। १ तोला असली काश्मीरी केसर लेकर उसमें हलकर देवे। प्रात:-सायं १ तोला बच्चेको प्रयोग कराये।

(ख) वंशलोचन, अतीस मीठा, पीपल बड़ी, छोटी इलायचीके दाने, नागरमोथा, रूमी मस्तगी १-१ तोला, मिबि ६ माशा—सब औषधियोंका चूर्ण करके शीशीमें भर ले। २ रत्तीकी मात्रामें मधुसे दिनमें तीन बार दे, गौका दूध पीनेके लिये दे।

गुण—सूखारोग, अतिसार, वमन, अफारा, पेटकी ऐंठन, मरोड़ आदि समस्त बाल-रोग दूर करता है।

(६) त्रिफला कल्प—हरड़, बहेड़ा, आँवला समभाग चूर्ण त्रिफला है—

त्रिफला चूर्ण ३ ग्राममें १ ग्राम तिल-तेल तथा ६ ग्राम मधु मिलाकर सुबह खाली पेट एवं रातको सोते समय ले, इससे पेट और धातुके समस्त रोग दूर हो जाते हैं।

कायाकल्पके लिये उपर्युक्त प्रयोगको १ वर्षतक निरन्तर धैर्यपूर्वक करना चाहिये। इसके सेवनसे उदररोग, चर्मरोग, कास-श्वास, पुरानी क़ब्ज़ आदिका नाश होकर शरीर शक्तिशाली एवं कान्तिमान् होता है।

(७) दमेपर अनुभूत प्रयोग—लोग कहते हैं कि दमा दमके साथ जाता है, परंतु नीचे लिखा दमेका नुस्ख़ा एक सफल परीक्षित प्रयोग है—

मादरका फूल १ तोला, छोटी पीपर $\frac{1}{2}$ तोला, कटेरी पुष्प एक तोला, मुलहठी सत्त्व १ तोला।

उपर्युक्त चारों द्रव्योंको बारीक पीसकर धूपमें सुखा लें, तत्पश्चात् उचित मात्रामें शहदके साथ घोटकर गोलियाँ बना लें।

दौरेके समय दो गोली गुनगुने पानीके साथ निगल ले। कुछ ही क्षणोंमें दौरा शान्त हो जायगा।

दमेके मरीजको खट्टा, तीखा एवं कड़वा पदार्थ नहीं खाना चाहिये।

(८) ततैयाका विष—ततैयाके काटनेपर पीले कागजको पानीमें भिगोकर लगावे या नौसादर तथा चूना मिलाकर मल दे।

(९) मकड़ीविष—मकड़ीके विषपर नीबूके रसमें चूना पीसकर लगा दे।

(१०) प्रसवकष्ट— भैंसके गोबरका रस २ तोला लेकर, भैंसके पावभर दूधमें मिलाकर पिलानेसे प्रसवकष्ट तथा मूढगर्भमें सत्वर लाभ होता है।

(११) मस्सेपर— मुखमण्डल, हाथ-पैर आदि स्थानोंपर मस्से (मांसाकुर) हो जानेपर चूना तथा सफेद सज्जी बराबर मात्रामें मिलाकर साबुनके पानीमें गलाकर मस्सेके ऊपर नित्य रखे। २-३ दिनमें ही मस्से कटकर गिर जायँगे, किंतु उस स्थानपर हलका काला दाग पड़ सकता है।

(१२) टान्सिल बढ़ जानेपर, गलेमें दर्द होनेपर— गर्म पानीमें फिटकरी, नमक डालकर गरारे करनेसे शीघ्र लाभ होता है।

(१३) खाँसी— अड़ूसेके पत्तेका रस १-१ तोला प्रात:-सायं सेवनसे शीघ्र लाभ होता है।

(१४) कर्णपाक— हल्दी तथा भूनी फिटकरी समभागमें लेकर महीन पीसकर डालनेसे शीघ्र लाभ होता है।

(१५) जलके विशेष सम्पर्कसे हाथ-पैरोंकी अँगुलियाँ गलनेपर— मेहँदीपत्र १ तोला और हल्दी ६ माशा दोनोंको पीसकर दिनमें दो बार लगानेसे ३ दिनमें पूर्ण लाभ हो जाता है।

[श्रीप्रयागनारायणजी तिवारी, ओऽम् चिकित्सालय, आर० के० रोड, सिरपुर कागजनगर, पिन-५०४२९६ (ए० पी०)]

अठारह नुस्खे

(१) चेहरेके मस्सोंके लिये काली मिर्च और फिटकरी बराबर-बराबर पीसकर चेहरेपर लेप करे तथा सींकसे मस्सोंपर लगावें।

(२) बच्चोंके पसली चलनेमें सरसोंका तेल गरम करके नमक मिलाकर ठंढा होनेपर पसलीमें मालिश करें।

(३) आधा सिरदर्दमें सोंठ पीसकर देशी घीमें भूने तथा कपड़ेमें बाँधकर सूँघें।

(४) कोमल अमरूदकी पत्ती चबानेसे मुँहके छालोंमें लाभ होता है, साथ ही चनेके सत्तूको पानीमें घोलकर पीयें।

(५) बालतोड़में दूधको फिटकरीसे फाड़कर कपड़ेमें रखकर बालतोड़पर बाँधें।

(६) सरसोंके तेलमें नमक मिलाकर मंजन करनेसे दाँतोंमें चमक तथा पायरियामें भी लाभ होता है। मुँहकी दुर्गन्ध दूर हो जाती है।

(७) बच्चोंकी पसली एवं खाँसीमें लौंग भून-पीसकर शहदसे देनेपर लाभ होता है।

(८) कटी चोटपर तत्काल पेशाब कर देनेसे घाव पकनेकी सम्भावना समाप्त हो जाती है।

(९) कानके रोगोंमें सफेद स्प्रिट डालें।

(१०) दाँतके दर्दमें कपूरका टुकड़ा दबाएँ, लाभ होगा।

(११) नकसीर फूटनेपर बायें छेदसे खून बह रहा हो तो दायीं भुजाको तथा दायेंसे खून बह रहा हो तो बायीं भुजाको कसकर बाँधें, खून बंद हो जायगा। जब भुजा दर्द करने लगे तो बन्धन खोल दें।

(१२) दादपर नीबूका रस बीस दिनतक लगानेसे दाद गायब हो जायगी।

(१३) पैरकी बिवाईमें गरम पानीमें नमक मिलाकर पैर धोयें तथा सरसोंका तेल गरम करके उसमें मोमको गरम करके मलहम बनाकर सोते समय लगावें।

(१४) जुओंको समाप्त करनेके लिये सर धोनेके बाद अन्तमें नीबूका रस मिले पानीसे सिर धोयें, जुएँ सब मर जायँगे।

(१५) उलटीमें प्याजका अर्क दें।

(१६) सुबह बासी मुँह लहसुनके प्रयोगसे पेटके रोग, दाँत और जोड़ोंके दर्दमें लाभ होता है।

(१७) मेथीके प्रयोगसे मधुमेहमें कमी आती है।

(१८) भुनी तथा कच्ची बराबर-बराबर अजवायन पीसकर शामको फंकी मारे, पानी न पिये, खाँसीमें लाभ होगा।

[डॉ० श्री जे० बी० सिंह, आयुर्वेदरत्न
५०६, राजरूपपुर, इलाहाबाद (उ० प्र०)]

आधासीसी (माइग्रेन)-की अनुभूत सफल चिकित्सा

माइग्रेन वर्तमान समयका तेजीसे बढ़ता हुआ एक दु:खदायी रोग है। आयुर्वेदीय ग्रन्थोंके अनुसार रूखा भोजन करनेसे, भोजन-पर-भोजन करनेपर, बर्फ-दही आदि शीतल चीजोंका ज्यादा सेवन करनेसे, मल-मूत्रके वेगको रोकनेसे, बहुत चलनेसे, ज्यादा कसरत करनेपर और अति सहवाससे इस रोगकी उत्पत्ति होती है। इन कारणोंके साथ-साथ मेरे अनुभवसे पानी कम पीनेसे, बस आदिकी कष्टदायक यात्रासे, समयपर भोजन न करनेपर या कच्ची नींदसे जागनेपर, वंशानुक्रमसे एवं महिलाओंमें माहवारीकी गड़बड़ीसे भी यह रोग होता है। शारीरिक मेहनत और मजदूरी, खेती करनेवाले लोगोंमें यह रोग कम होता है। लिखा-पढ़ीका अधिक कार्य करनेवाले और बुद्धिजीवियोंको भी यह रोग हो सकता है।

आधासीसीमें वायु प्रधान है। कभी-कभी कफ भी मिला होता है। २५ प्रतिशत मामलोंमें इस रोगका कारण त्रिदोषज भी होता है। दोषोंकी जानकारीसे इसकी सफल चिकित्सा की जा सकती है। इस रोगका एक विशेष लक्षण है कि यदि उल्टी हो जाय या आधा-एक घंटा नींद आ जाय तो रोग तत्काल शान्त हो जाता है। एलोपैथिक चिकित्सा-पद्धतिमें इस रोगमें दर्दको केवल महसूस नहीं होने देनेका उपाय है, पर रोग जड़से नष्ट नहीं हो पाता।

सबसे पहले रोगीसे इस सम्बन्धमें पूरी जानकारी लेनी चाहिये। जिस कारणसे माइग्रेन उत्पन्न हो, उसे दूर करना जरूरी है। बहुतसे लोगोंको दोपहरके भोजनमें देरी होनेसे या बहुत जल्दी कर लेनेपर इस प्रकारकी शिकायत हो जाती है। कुछ महिलाओंको भीड़-भरी बसोंमें यात्रा करनेपर इस रोगका दौरा पड़ता है। अत: प्रथम मूल कारण दूर करना जरूरी है।

उपचारमें सर्वप्रथम रोगीको चाहे स्त्री हो या पुरुष पेट साफ करनेकी हलकी दवा देनी चाहिये। जिस दिन पेट साफकी दवा दी जाय उस दिन दोपहर एवं रात्रिके भोजनमें केवल मूँगकी खिचड़ी गायके घीके साथ एवं कढ़ी मीठे दहीकी लेनी चाहिये। खिचड़ीमें १० से २० ग्रामतक इच्छानुसार घी लिया जा सकता है। फिर उस दिन रातको सोते वक्त मधुकादि चूर्ण या स्वादिष्ट विरेचन चूर्णको ५ ग्रामकी मात्रामें ५ ग्राम ईसबगोल सतके साथ देना चाहिये। दो-एक दस्त हो सकते हैं। कोई डरकी, चिन्ताकी बात नहीं। इस चूर्णको दो गिलास गरम पानीसे ही लेना चाहिये, दूध या ठण्डे पानीसे क़ब्ज़की दवा लेना ठीक नहीं। इससे दस्त साफ नहीं लगते। इसका वास्तविक अनुपान गरम पानी है। उपर्युक्त चूर्णमें मुख्य द्रव्य मुलहठी २ तोला, सनाय १ तोला, सौंफ ६ माशा, शुद्ध आँवलासार गंधक ६ माशा और मिस्री ६ तोला है। इनको महीन पीस लेना चाहिये।

जब दो या तीन साफ दस्त हो जाय तो अगले दिनसे दवा शुरू करनी चाहिये। दस्तवाले दिन भी भोजन खिचड़ी-कढ़ीका ही करे। थोड़ा-थोड़ा निवाया पानी धीरे-धीरे कई बार पीना चाहिये। दवा केवल पथ्यादि क्वाथ है। पथ्यादि क्वाथ दो तरहके हैं। एक यकृत्-प्लीहाके लिये दूसरा शिरो रोग-हेतु। यहाँ दूसरा लेना है। बाजारमें बना-बनाया भी उपलब्ध रहता है।

इसका नुस्ख़ा इस प्रकार है—हरड़ + बहेड़ा+आमला+चिरायता+हल्दी+नीमकी छाल+गिलोय—इन सब औषधियोंको बराबर-बराबर मात्रामें लेकर मोटा-मोटा कूट ले। नीमकी छाल और गिलोय अगर ताजा मिल जाय तो काढ़ा ज्यादा तेज और गुणकारी बनता है। १५ ग्राम या सवा तोला तैयार उपर्युक्त चूर्णको २०० ग्राम पानीमें उबालना चाहिये। ५० ग्राम पानी शेष रहनेपर मसलकर छान लें। छाननेके बाद इस काढ़ेमें १० ग्राम गुड़ या चीनी या ५ ग्राम काला नमक मिला ले। काढ़ा बनाते समय बरतनको ढके नहीं। इस काढ़ेको प्रात: जल्दी खाली पेट और रातको सोते वक्त लेना चाहिये। काढ़ा लेनेके बाद ३० मिनट आराम करे। यदि काढ़ा लेते ही उल्टी हो जाय तो बहुत अच्छा है। उसी क्षण सिरदर्द ठीक हो जायगा। वैसे इसे गुग्गुलके साथ लेना चाहिये, पर शुद्ध गुग्गुल हर जगह नहीं मिलता। अत: इसके स्थानपर ३ गोली योगराज गुग्गुलकी दी जा सकती है। पथ्यादि क्वाथ शिरो रोगके साथ-साथ कनपटीका दर्द, सूर्यावर्त (सूरज बढ़नेके साथ-साथ जोर पकड़नेवाला दर्द), दन्तशूल, नेत्ररोग एवं नेत्रशूल तथा कान-सम्बन्धी रोगोंमें भी लाभ करता है। साधारण और नया सिरदर्द केवल एक सप्ताह या दस दिन दवा लेनेसे ठीक हो जाता है। पुराने

रोगमें बीस दिनतक या ज्यादा दिनोंतक पथ्यादि क्वाथ लेना चाहिये। इस क्वाथके सभी घटक शरीरके लिये उपयोगी और रसायन हैं। आजसे लगभग ३०-३५ वर्षपूर्व बम्बईके सुप्रसिद्ध वैद्य पं० शिवशर्माने मात्र इसी क्वाथसे हंगरीकी एक अभिनेत्रीका इलाज किया था।

यदि रोगी सूर्यावर्तसे पीडित हो (इसमें सूर्य उगनेके साथ सिरमें दर्द बढ़ता है और दोपहरको बहुत तीव्र होकर अपराह्न या शामतक शान्त होता है) तो उसे सुबह जल्दी जगाकर (३-४ बजे) २ से ४ रत्तीतक कपर्दक भस्म (पीली कौड़ी भस्म) एक ग्रास गुड़के हलवे या पेड़ेके साथ देनी चाहिये। इस भस्मको अकेले नहीं चाटना चाहिये, जीभ फट जाती है।

यदि सिरदर्दके साथ-साथ रोगीको जुकामकी शिकायत हो, पुराना क्षयरोग हो तो सितोपलादि चूर्णके साथ गोदन्ती भस्म और गिलोय सत्त्व च्यवनप्राश या शहदसे सुबह-शाम चाटना चाहिये। भोजनके बाद द्राक्षारिष्ट तथा अश्वगन्धारिष्ट थोड़ा पानी मिलाकर पीवें। इससे माइग्रेनका दौरा विलम्बसे पड़ता है या हल्का हो जाता है। पथ्यादि क्वाथ भी चालू रखें।

महिलाओंमें सिरदर्दकी शिकायतमें प्राय: माहवारीकी गड़बड़ रहती है। महीना साफ नहीं आता। इसमें रज:प्रवर्तनी वटी सर्वोत्तम है। महीना आनेकी तिथिसे पाँच दिन पूर्व १-१ या २-२ वटी गर्म जलसे लें। कभी-कभी ल्यूकोरियाके कारण भी माइग्रेन आ सकता है। अशोकारिष्ट आदि औषधियोंसे पहले ल्यूकोरिया (प्रदर)-का इलाज करे या दवाके साथ ही ल्यूकोरियाकी दवा भी दे। माइग्रेनके सम्बन्धमें अन्तिम बात यह है कि अगर आँखोंकी कमजोरीके कारण या खराबीसे इसका सम्बन्ध हो तो नेत्र-चिकित्सा करवानी चाहिये।

[वैद्य पं० श्रीपरमानन्दजी शर्मा 'नन्द', एम्०ए०, आयुर्वेदरत्न, ज्योतिर्विद् एवं वास्तुशास्त्री, हनुमान गेट, लाडनूं (नागौर) (राज०) पिन-३४१३०६]

उपयोगी घरेलू उपचार

१-अफारा (Flatulence)—३ ग्राम अजवायन, १ ग्राम काला नमक, $\frac{1}{2}$ ग्राम सेंधा नमक मिलाकर गरम पानीसे दें, तुरंत आराम मिलता है। इसे आवश्यकतानुसार लगातार प्रयोग भी किया जा सकता है।

२-सर्दी, जुकाम, खाँसी—अदरक-रस २ मिली०, तुलसीरस १ मिली०, शहद ५ मिली० मिलाकर प्रत्येक ५ घंटेपर लें, ऊपरसे गुनगुना पानी लें। २४-४८ घंटेमें सर्दी-जुकाम ठीक हो जाता है अथवा देशी घी १० ग्राम, अदरक-रस २ मिली०, २$\frac{1}{2}$ नग काली मिर्च, गुड़ ५ ग्राम पकाकर खाली पेट सुबह लगातार तीन दिनोंतक लें। अन्य किसी दवाकी आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

३-दाँत-दर्द—आकका दूध और शहद बराबर मात्रामें मिलाकर रूईके फाहेमें लगाकर दाँतपर रखें, कैसा भी दर्द हो गायब हो जाता है।

४-दस्त—दालचीनी तथा कत्था बराबर मात्रामें (कुल १$\frac{1}{2}$ ग्राम) पीस लें, फिर १० ग्राम धानका लावा (खील) पीसकर सबको पानीमें घोल लें। चीनी तथा नमक अन्दाजसे मिलायें। दस्त शर्तिया बंद हो जायगा।

५-अनिद्रा— $\frac{1}{2}$ लीटर भैंसके दूधके साथ ५ ग्राम अश्वगन्धाका चूर्ण नियमित रूपसे लें। अनिद्राकी अचूक दवा है।

६-बच्चोंके दाँत निकलते समय होनेवाली उल्टी, हरे-पीले दस्त, दाँतकी तकलीफ सबको दूर करनेके लिये, तवेपर सुहागाका खील बनायें, फिर बारीक पीसकर शहद मिलाकर दाँत निकलनेवाले मसूड़ेपर लेप करें। बच्चा अंदर चाट जायगा तथा उसकी तकलीफ दूर हो जायगी।

७-मासिक न आनेपर १० ग्राम मँगरैला (कलौंजी)-का पाउडर सुबह पानीसे लें। गर्भिणी इसका प्रयोग न करें। किसी-किसीको इससे पेटमें दर्द होता है तो थोड़ी मात्रामें हींगका प्रयोग करें।

८-ज्वरमें चिरायताका काढ़ा पिलायें, कैसा भी ज्वर हो, उतर जाता है।

९-प्रवाहिका या रक्तातिसारमें दो-चार जपापुष्प पीसकर मिस्रीके साथ चावलके पानीमें घोलकर दें। बहुत फायदा होता है।

[श्रीमती प्रतिमा द्विवेदी
ग्राम-पो०-बेलहरी (जि०—बक्सर) बिहार]

गठिया

उम्र बढ़नेके साथ ही शरीरके ऊतक कमजोर पड़ने लगते हैं। शरीरके विभिन्न जोड़ घिसने लगते हैं। ऐसी स्थितिमें जोड़ोंमें दर्द रहने लगता है, भोजनके प्रति अरुचि होती है, प्यास अधिक लगती है, हाथ-पैर, जाँघ, एड़ी तथा कमर आदिके जोड़ोंमें दर्द होने लगता है, घुटनोंमें शोथ (सूजन) भी हो जाता है। रोग बढ़ जानेपर चलते-फिरते समय भयंकर कष्ट होता है। बढ़ती उम्रके कारण जो गठिया होता है उसे आस्टियो आर्थराइटिस कहते हैं, जोड़ोंमें सूजन या प्रदाहके कारण उत्पन्न गठियाको रियूमेटायड आर्थराइटिस कहते हैं। जोड़ोंमें यूरिक अम्लके जमा हो जानेके कारण उत्पन्न गठियाको गाउटी आर्थराइटिस कहते हैं। हीमोफीलियामें रक्तस्रावसे जोड़ोंमें खूनके थक्के जम जानेके कारण उत्पन्न गठियाको एक्यूट (गम्भीर) आर्थराइटिस कहते हैं। क्षयरोग और आमवातमें भी हड्डीके जोड़ प्रभावित होते हैं।

कन्धोंमें जकड़न—कन्धोंको घेरनेवाली मांसपेशियोंमें सूजन आ जाती है। कन्धे स्वाभाविक रूपसे हिल-डुल नहीं पाते। हाइड्रोकार्टिसोनका इंजेक्शन तथा अल्ट्रासॉनिक किरणोंसे सेंकनेपर दर्दमें लाभ पहुँचता है।

आस्टियो आर्थराइटिस—लगभग ५०-५५ वर्षके बाद यह शुरू होता है। घुटने, कन्धे और रीढ़की हड्डीमें दर्द होता है। जोड़ोंका कार्टिलेज घिसनेके बाद हड्डी घिसनी शुरू हो जाती है, किनारे धारदार हो जाते हैं। जोड़ हिलने-डुलनेपर चटखनेकी आवाज होती है। धीरे-धीरे दर्द बढ़ता जाता है। जोड़ोंकी गति कम होती जाती है। ध्यान रखना चाहिये कि ऐसी स्थितिमें खूब चलें, हलका-सा व्यायाम करें और औषधिका सेवन नियमपूर्वक करते रहें। ठीक हो जानेके बाद भी कभी पुनः दर्द शुरू हो सकता है। उठने-बैठने, चलने-फिरनेमें कष्ट होने लगता है। घुटने पूर्णतः क्षतिग्रस्त होनेपर औषधिकी अपेक्षा शल्यक्रिया आवश्यक हो जाती है।

रियूमेटायड आर्थराइटिस—यह रोग लगभग ४० वर्ष-से अधिक उम्रकी महिलाओंमें विशेषकर पाया जाता है। घुटने, टखने और हाथके जोड़ विशेष रूपसे प्रभावित होते हैं। रोगीको निरन्तर कुछ-न-कुछ करते रहना चाहिये। इसके साथ ही आरामकी भी आवश्यकता होती है। कार्टिसोनके इंजेक्शनसे लाभ प्रतीत होता है। असाध्यावस्थामें शल्यक्रिया अपेक्षित होती है।

रीढ़की हड्डीकी गठिया—रोगी आगेकी ओर झुक जाता है। रीढ़की हड्डीके अतिरिक्त कूल्हे और कन्धे भी प्रभावित हो जाते हैं। यह रोग विशेष रूपसे पुरुषोंको होता है।

गाउट—घुटनेके जोड़के कार्टिलेजमें यूरिक अम्लके दाने जमा हो जानेके कारण यह अपङ्ग कर देनेवाला रोग होता है। चिकित्सामें यूरिक अम्लके दाने न जमा होने पायें इसका उपाय करते हैं। इसके लिये रक्तमें यूरिक अम्लकी मात्रा कम करनेका प्रयास करते हैं। मादक पदार्थ तथा मांसाहार इस रोगकी उत्पत्तिमें प्रमुख रूपसे सहायक हैं। इन्हें तुरंत बंद कर देना चाहिये। शाकाहार और तनावरहित दिनचर्या होनी चाहिये।

जोड़ोंकी टी०बी०—यह रोग कुपोषणसे होता है। रोगका आक्रमण जोड़ोंपर होता है। फेफड़ोंका क्षयरोग भी हड्डियोंके जोड़तक पहुँच जाता है। इसके भी लक्षण गठियासे मिलते-जुलते हैं। क्षयकी दीर्घकालीन चिकित्सासे इसका उपचार किया जाता है।

चिकित्सा—(१) प्रातः एकपुटिया लहसुन आधा किलो० दूधमें डालकर उबालें। दूधके आधा पाव रह जानेपर उसे छानकर पी लें। दूसरे दिन दो एकपुटिया लहसुन, तीसरे दिन तीन एकपुटिया लहसुन इसी प्रकार ग्यारहवें दिन ग्यारह एकपुटिया लहसुन दूधमें उबालकर उसे छानकर दूध पी जायँ। बारहवें दिनसे लहसुनकी संख्या एक-एक करके कम करते जायँ।

(२) पुनर्नवाकी जड़ १० ग्रामको १०० ग्राम पानीमें उबालें और २५ ग्राम शेष रहनेपर छानकर पी लें।

(३) योगराज गुग्गुल सुबह-शाम दो-दो गोली गरम पानीसे लें।

(४) अश्वगन्ध, चोपचीनी, पीपलामूल, सोंठ—इसका समान मात्रामें चूर्ण सुबह-शाम दूधके साथ पीयें।

(५) जोड़ोंपर सेंक करके रेड़ीके पत्तोंपर घी लगाकर बाँधें।

(६) रातको सोते समय १० ग्राम मेथीका दाना निगलकर पानी पी लें।

(७) दर्दके स्थानपर नारायण तेलकी मालिश करें।

पथ्य—गेहूँ, बाजरेकी रोटी, मेथी, चौलाई, करैला, टिंडा, सेब, पपीता, अंगूर, खजूर, लहसुन इत्यादि वस्तुओंका सेवन हितकर है।

अपथ्य—चावल, आलू, गोभी, मूली, सेम, चना, उड़दकी दाल, केला, सन्तरा, नीबू, अमरूद, टमाटर, दही तथा समस्त वायुकारक पदार्थ, दिवाशयन, अधिक परिश्रम इत्यादि रोगको बढ़ाते हैं।

अमृतधाराके विविध प्रयोग

—अमृतधारा कई बीमारियोंमें दी जाती है, जैसे बदहजमी, हैजा और सिर-दर्द।

—थोड़े-से पानीमें तीन-चार बूँद अमृतधाराकी डालकर पिलानेसे बदहजमी, पेट-दर्द, दस्त, उलटी ठीक हो जाती है। चक्कर आने भी ठीक हो जाते हैं।

—एक चम्मच प्याजके रसमें दो बूँद अमृतधारा डालकर पीनेसे हैजामें फायदा होता है।

—अमृतधाराकी दो बूँद ललाट और कानके आस-पास मसलनेसे सिर-दर्दमें फायदा होता है।

—मीठे तेलमें अमृतधारा मिलाकर छातीपर मालिश करनेसे छातीका दर्द ठीक हो जाता है।

—सूँघनेपर साँस खुलकर आता है तथा जुकाम ठीक हो जाता है।

—थोड़े-से-पानीमें एक-दो बूँद अमृतधारा डालकर छालोंपर लगानेसे फायदा होता है।

—दाँत-दर्दमें अमृतधाराका फाया रखकर दबाये रखनेसे राहत मिलती है।

—चार-पाँच बूँद अमृतधारा ठंडे पानीमें डालकर सुबह-शाम कुछ दिन पीनेसे श्वास, खाँसी, दमा और क्षय-रोगमें फायदा होता है।

—आँवलेके मुरब्बेमें तीन-चार बूँद अमृतधारा डालकर खिलानेसे दिलके रोगमें राहत मिलती है।

—बताशेमें दो बूँद अमृतधारा डालकर खानेसे पेटके दर्दमें आराम मिलता है।

—भोजनके बाद दोनों वक्त ठंडे पानीमें दो-तीन बूँद अमृतधारा डालकर पीनेसे मंदाग्नि, अजीर्ण, बादी, बदहजमी एवं गैस ठीक हो जाती है।

—दस ग्राम गायके मक्खन और पाँच ग्राम शहदमें तीन बूँद अमृतधारा मिलाकर प्रतिदिन खानेसे शरीरकी कमजोरीमें फायदा होता है।

—अमृतधाराकी एक-दो बूँद जीभमें रखकर, मुँह बंद करके सूँघनेसे चार मिनटमें ही हिचकीमें फायदा होता है।

—दस ग्राम नीमके तेलमें पाँच बूँद अमृतधारा मिलाकर मालिश करनेसे, हर तरहकी खुजलीमें फायदा होता है।

—ततैया, बिच्छू, भँवरा या मधुमक्खीके काटनेकी जगहपर अमृतधारा मसलनेसे दर्दमें राहत मिलती है।

—दस ग्राम वैसलीनमें चार बूँद अमृतधारा मिलाकर, शरीरके हर तरहके दर्दपर मालिश करनेसे दर्दमें फायदा होता है। फटी बिवाई और फटे होंठोंपर लगानेसे दर्द ठीक हो जाता है तथा फटी चमड़ी जुड़ जाती है।

[प्रे० श्रीओमप्रकाशजी धानुका]

दर्दहर लाल तेल

आजकल घुटनों, पिंडली, कमर, पीठ एवं पसली आदिमें दर्द होना आम बात हो गयी है। इसकी चिकित्साहेतु सस्ता, सरल, अचूक और अनुभूत घरेलू उपाय जनकल्याणार्थ प्रस्तुत है।

दर्दहर तेलका अनुभूत नुस्खा—सरसोंका तेल २५० ग्राम, तारपीनका तेल १०० ग्राम, लहसुनकी कलियाँ ५० ग्राम, रतनजोत २० ग्राम, पुदीनासत्त्व (आसमान तारा) १० ग्राम, अजवायनका सत्त्व १० ग्राम, कपूर देशी १० ग्राम।

तेलनिर्माण-विधि—सर्वप्रथम एक साफ बोतल लेकर उसमें पुदीनासत्त्व डाल दें। अजवायनसत्त्व और कपूरको पीसकर पुदीनासत्त्वकी बोतलमें डालकर ढक्कन लगाकर हिला दें। थोड़ी देर बाद तीनों वस्तुएँ मिलकर द्रवरूप हो जायँगी। इसे 'अमृतधारा' कहते हैं।

सरसोंका तेल किसी पतीली या कड़ाहीमें डालकर, गरम करके नीचे उतार लें। लहसुनकी कलियाँ छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ोंमें काट लें। सरसोंका तेल ठंडा हो जानेपर उसमें लहसुनकी कलियाँ डालकर तेलको फिरसे तीव्र और मंदी आँच करते हुए गरम करें। तेलको इतना पकायें कि लहसुनकी कलियाँ जलकर काली हो जायँ। तेलके बरतनको चूल्हेपरसे नीचे रखें और उसी गरम तेलमें रतनजोत डाल दें, इससे तेलका रंग लाल हो जायगा। (रतनजोत एक वृक्षकी छाल होता है।)

तेलके ठंडा होनेपर कपड़ेसे छानकर किसी बोतलमें भर लें। अब इस पकाये हुए तेलमें अमृतधारा और तारपीनका तेल मिलाकर अच्छी तरह हिला दें। बस, मालिशके लिये दर्दहर लाल तेल तैयार है।

[श्रीरणजीतसिंहजी शाह, शिक्षक
१३, नया मोहल्ला, बुरहानपुर (म० प्र०) पिन-४५०३३१]

गोमूत्रका रोगोंपर घरेलू प्रयोग *

गायके मूत्रमें कार्बोलिक एसिड होता है, जो कीटाणुनाशक है। अतः यह शुद्धि और स्वच्छताको बढ़ाता है। प्राचीन ग्रन्थोंने गोमूत्रको अति पवित्र कहा है। आधुनिक दृष्टिसे गोमूत्रमें नाइट्रोजन, फॉस्फेट, यूरिया, यूरिक एसिड, पोटैशियम और सोडियम होता है। जिन महीनोंमें गाय दूध देती है, उनमें उसके मूत्रमें लेक्टोज रहता है, जो हृदय और मस्तिष्कके विकारोंमें बहुत हितकारी है। इसमें स्वर्णक्षार भी मौजूद रहता है, जो रसायन है।

जो गाय गोमूत्र-सेवनके लिये रखी जाती है वह नीरोगी और युवा होनी चाहिये। जंगली क्षेत्रों और चट्टानों, जहाँ गायोंके चरनेके लिये प्राकृतिक वनस्पति खाद्य-रूपमें मिल सके वहाँकी गायोंका मूत्र अधिक अच्छा है। गोमूत्रको स्वच्छ वस्त्रसे छानकर सुबहमें खाली पेट पीना चाहिये। गोमूत्र पीनेके एक घंटेतक कुछ खाना नहीं चाहिये। स्तन-पान करनेवाले बच्चोंको गोमूत्र देते समय उसकी माताको भी गोमूत्र देना चाहिये। मासिक धर्मके दौरान स्त्रियाँ यदि गोमूत्र-सेवन करें तो शान्ति और शक्ति मिलती है। सामान्यतः युवा व्यक्ति एक छटाँकसे एक पावकी मात्रामें गोमूत्र-सेवन कर सकते हैं।

गोमूत्रका उपयोग विभिन्न रोगोंमें कैसे किया जा सकता है उसे यहाँ संक्षेपमें दिया जा रहा है—

१-क़ब्ज़के रोगीको उदरकी शुद्धिके लिये गोमूत्र कई बार कपड़ेसे खूब छानकर पीना चाहिये।

२-गोमूत्रमें हरड़का चूर्ण भिगोकर धीमी आँचसे गरम करना चाहिये। जलीय भाग जल जानेपर इसका चूर्ण उपयोगमें लिया जाता है। गोमूत्रका सीधा सेवन जो नहीं कर सकता है उसे इस हरड़का सेवन करनेसे गोमूत्रका लाभ मिल सकता है।

३-जीर्ण ज्वर, पाण्डु, सूजन आदिमें किराततिक्त (चिरायता)-के पानीमें गोमूत्र मिलाकर, सात दिनतक सुबह और शाम पीना चाहिये।

४-खाँसी, दमा, जुकाम आदि विकारोंमें गोमूत्र सीधा ही प्रयोगमें लानेसे तुरंत ही कफ निकलकर विकार-शमन होता है।

५-पाण्डु-रोगमें हर रोज सुबह खाली पेट ताजा और स्वच्छ गोमूत्र कपड़ेसे छानकर नियमित पीनेसे एक माहमें अवश्य लाभ होता है।

६-बच्चोंको खोखली होनेपर गोमूत्रको छानकर उसमें हलदीका चूर्ण मिलाकर पिलाना चाहिये।

७-उदरके किसी भी रोगमें गोमूत्र-पानसे लाभ होता है।

८-जलोदरमें रोगीको केवल गो-दुग्ध सेवन करना चाहिये और साथ-साथ गोमूत्रमें शहद मिलाकर नियमित पीना चाहिये।

९-चरकके मतानुसार लोहेके बारीक चूर्णको गोमूत्रमें भिगोकर और उसे खूब छानकर दूधके साथ उसका सेवन करे तो पाण्डुरोगमें जल्दी लाभ होता है। सेवनसे पहले उसे खूब छानना जरूरी है।

१०-शरीरकी सूजनमें केवल दूध पीकर साथमें गोमूत्रका सेवन करना चाहिये।

११-गोमूत्रमें नमक और शक्कर समान भागमें मिलाकर सेवन करनेसे उदर-रोगका शमन होता है।

१२-गोमूत्रमें सैंधव नमक और राईका चूर्ण मिलाकर पीनेसे उदर-रोग मिटता है।

१३-आँखोंकी जलन, क़ब्ज़, शरीरमें सुस्ती और अरुचिमें गोमूत्रमें शक्कर मिलाकर लेना चाहिये।

१४-खाज, फुंसी तथा विचर्चिकामें गोमूत्रमें आँबा-हलदीका चूर्ण मिलाकर पीना चाहिये।

१५-प्रसूतिके बाद सुवा रोगमें स्त्रीको गोमूत्र पिलानेसे अच्छा लाभ होता है।

१६-चर्म-रोगोंमें हरताल, बाकुची तथा मालकँगनीको गोमूत्रमें मिलाकर सोगठी बनाकर इसे दूषित त्वचापर लगाना चाहिये।

१७-सफेद कुष्ठमें बावचीके बीजको गोमूत्रमें अच्छी तरह पीसकर लेप करना चाहिये।

१८-कानमें वेदना आदि विकारोंमें गोमूत्रको गरम करके इसकी बूँद डालनी चाहिये।

१९-शरीरमें खुजली होनेपर गोमूत्रकी मालिश करनी चाहिये और स्नान करना चाहिये।

२०-कृष्णजीरकको गोमूत्रमें पीसकर इसका शरीरपर

---

* राजवैद्य श्रीरेवाशंकरजी शर्मा, आयुर्वेदाचार्य, 'कामधेनु-चिकित्सक', रटलाई (झालावाड) राजस्थान—३२६०२४

मालिश और गोमूत्र-स्नानसे चर्म-रोग मिटते हैं।

२१-ईंटको खूब तपाकर गोमूत्रमें इसे बुझाने तथा इसके बाद उसे कपड़ेमें लपेटकर यकृत् और प्लीहा (तिल्ली)-की सूजनपर सेंक करनेसे लाभ होता है।

२२-कृमि-रोगमें डीकामालीका चूर्ण गोमूत्रके साथ देना चाहिये।

२३-सुवर्ण, लौह, वत्सनाभ, कुचला आदिका शोधन करनेके लिये और भस्म बनानेके लिये औषधनिर्माणमें गोमूत्रका उपयोग होता है। गोमूत्र विषैले द्रव्योंका विषप्रभाव नष्ट करता है। शिलाजीतकी शुद्धि भी गोमूत्रसे होती है।

२४-चर्मरोगोंमें उपयोगी महामरिच्यादि तेल और पञ्चगव्य घृत बनानेमें गोमूत्र उपयोगमें लाया जाता है।

२५-हाथीपाँव (फाइलेरिया)-रोग गोमूत्र सुबहमें खाली पेट लेनेसे मिट जाता है।

२६-गोमूत्रका क्षार उदर-वेदनामें, मूत्ररोधमें तथा वायुका अनुलोमन करनेमें दिया जाता है।

२७-गोमूत्र सिरमें लगाकर उसे अच्छी तरह मलकर थोड़ी देरतक रखना चाहिये। सूखनेके बाद धोनेसे बाल सुन्दर होते हैं।

२८-कामला रोगमें गोमूत्र अतीव उपयोगी है।

२९-गोमूत्रमें पुराना गुड़ और हलदीका चूर्ण मिलाकर पीनेसे दाद, कुष्ठरोग और हाथीपाँव ठीक होते हैं।

३०-गोमूत्रके साथ एरंड तेल एक मासतक पीनेसे संधिवात और अन्य वातविकार नष्ट होते हैं।

३१-बच्चोंको उदर-वेदना तथा पेट फूलनेपर एक चम्मच गोमूत्रमें थोड़ा नमक मिलाकर पिलाना चाहिये।

३२-बच्चोंको सूखा रोग होनेपर एक मासतक सुबह और शाम गोमूत्रमें केशर मिलाकर पिलाना चाहिये।

३३-शरीरमें खाज-खुजली हो तो गोमूत्रमें नीमके पत्ते पीसकर लगाना चाहिये।

३४-गोमूत्रके नियमित सेवनसे शरीरमें स्फूर्ति रहती है, भूख बढ़ती है और रक्तका दबाव स्वाभाविक होने लगता है।

३५-क्षयरोगीके क्षय-जन्तुका नाश गोबर और गोमूत्रकी गंधसे होता है। अत: क्षयके रोगीको गौशालामें रखना चाहिये और इसकी खाटको गोमूत्रसे बार-बार धोना चाहिये।

३६-दाद (Ring-Worm) पर धतूरेके पत्ते गोमूत्रमें पीसकर गोमूत्रमें ही उबाले। गाढ़ा होनेपर लगावे।

३७-टाइफॉइड या किसी भी दवाईके खानेसे सिर या किसी स्थानके बाल उड़ जाते हैं तो गोमूत्रमें तंबाकूको पीसकर डाल दे। दस दिनके बाद पेस्ट-जैसा बन जानेपर अच्छी तरह रगड़कर बाल-झड़े स्थानपर लगाये तो बाल फिर आ जाते हैं। सिरमें भी लगा सकते हैं।

[प्रेषक—श्रीमनमोहनजी मुण्डेल]

दन्तमंजनका नुस्खा

एक दन्तमंजनका नुस्खा 'कल्याण'से ज्यों-का-त्यों इसलिये लिख रहा हूँ कि आरोग्य-अङ्कमें स्थान पाकर यह लोगोंके लिये बड़ा उपयोगी सिद्ध होगा।

नुस्खा—पीपरमेंट ५ ग्राम, तूतिया १० ग्राम, काली मिर्च और अखरोटके वृक्षकी छाल २५-२५ ग्राम, पठानी लोध, सोंठ, तुम्बल, अकरकरा प्रत्येक १००-१०० ग्राम, संगजराहट-चूर्ण ६०० ग्राम, लौंगका तेल ५० मि०ली० और सेकरिन टेबलेट २००।

विधि—तूतिया (नीला थोथा)-को धीमी आँचपर भूनकर, पीसकर, चूर्णकर अलग रखें। तूतिया चूर्णमें सेकरिन टेबलेट्स मिलाकर पीस लें। फिर खरलमें कपूर डाल दें और इसमें थोड़ा-थोड़ा लौंगका तेल डालते हुए घुटाई करें, तेल और कपूर उछलकर बिखरने न पावे। पीपरमेंट भी कपूरके साथ डाल लेनी चाहिये। जब कपूर, पीपरमेंट और लौंगका तेल घुटकर एक हो जाय तब इसमें काष्ठौषधियोंके कपड़छान चूर्णको अच्छी तरह मिला देना चाहिये। फिर इसमें तूतिया तथा सेकरिन टेबलेट्सका पाउडर (चूर्ण) भी मिला दें तथा संगजराहटका चूर्ण अच्छी तरहसे मिला देना चाहिये। इस प्रकार मंजन तैयार हो गया है। इसे साफ, मजबूत कार्कवाली शीशी या डिब्बेमें रखना चाहिये। मंजन (दायें हाथकी) मध्यमा (बीचवाली) उँगलीसे ही करना चाहिये। पहली तर्जनीसे कदापि नहीं। आवश्यक सावधानी बरतते हुए इस मंजनका प्रयोग निश्चय ही लाभदायक है।

[श्रीसुभाषचन्द्रजी शर्मा,
ग्राम-बरेली खुर्द, पो०-मूसेपुर
जिला-रेवाड़ी (हरियाणा) पिन-१२३४०१]

गुणकारी नीबूके विविध प्रयोग

पथरी—एक गिलास पानीमें एक नीबू निचोड़कर सेंधा नमक मिलाकर सुबह-शाम दो बार नित्य एक महीना पीनेसे पथरी पिघलकर निकल जाती है।

पथरीका दर्द—अँगूरके साठ पत्तोंपर आधा नीबू निचोड़कर पीसकर चटनी बना लें। इसे दो चम्मच हर दो घंटेमें तीन बार खानेसे पथरीसे होनेवाला दर्द दूर हो जायगा।

नाख़ून—नाख़ूनोंपर नित्य नीबू रगड़ें, रस सूख जानेके बाद पानीसे धोयें। इससे नाख़ूनोंके रोग ठीक हो जाते हैं।

बाल गिरना, रूसी (डेनड्रफ)—(१) एक नीबूके रसमें तीन चम्मच चीनी, दो चम्मच पानी मिलाकर, घोलकर बालोंकी जड़ोंमें लगाकर एक घंटे बाद अच्छे-से सिर धोनेसे रूसी दूर हो जाती है। बाल गिरना बंद हो जाता है।

(२) सिरमें नीबूकी रसभरी फाँक रगड़कर स्नान करनेसे बाल गिरने बंद होते हैं।

गंजापन—(१) नीबूके बीजोंपर नीबू निचोड़कर एवं पीसकर बाल उड़ी हुई जगह (गंज)-पर लेप करें। चार-पाँच महीने लगातार लगानेपर बाल उग आते हैं।

(२) तीन चम्मच चनेके बेसनमें एक नीबूका रस, थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा घोल बनाकर गंजपर लेप करें तथा सूखनेपर धोयें, फिर समान मात्रामें नारियलका तेल, नीबूका रस मिलाकर सिरमें लगायें। बाल आ जायेंगे।

सिरमें फुंसियाँ, खुजली, त्वचा सूखी और कठोर हो तो बालोंमें दही लगाकर दस मिनट बाद सिर धोयें। बाल सूख जानेपर समान मात्रामें नीबूका रस और सरसोंका तेल मिलाकर लगायें। यह प्रयोग लम्बे समयतक करें।

जुएँ—(१) समान मात्रामें नीबूका रस और अदरकका रस मिलाकर बालोंकी जड़ोंमें लगानेसे जूँ मर जाती हैं। यह रस लगाकर एक घंटे बाद सिर धोयें। सिर धोनेके बाद नीबूका रस और सरसोंका तेल समान मात्रामें मिलाकर नित्य बालोंमें लगायें।

बाल काले करना—एक नीबूका रस, दो चम्मच पानी, चार चम्मच पिसा हुआ आँवला मिला लें। यदि पेस्ट नहीं बने तो पानी और मिला लें। इसे एक घंटा भीगने दें। फिर सिरपर लेप करें। एक घंटे बाद सिर धोयें। साबुन, शैम्पू धोते समय नहीं लगायें। धोते समय पानी आँखोंमें नहीं जाय, इसका ध्यान रखें। यह प्रयोग हर चौथे दिन करें। कुछ महीनोंमें बाल काले हो जायेंगे।

हृदयकी धड़कन—नीबू ज्ञान-तन्तुओंकी उत्तेजनाको शान्त करता है। इससे हृदयकी अधिक धड़कन सामान्य हो जाती है। उच्च-रक्तचापके रोगियोंकी रक्त-वाहिनियोंको यह शक्ति देता है।

कमर-दर्द—चौथाई कप पानीमें आधा चम्मच लहसुनका रस और एक नीबूका रस मिलाकर दो बार नित्य पीयें। यह पेय कमर-दर्दमें लाभदायक है।

आमवात, गठिया, जोड़ोंके दर्द—में नित्य प्रातः एक गिलास पानीमें एक नीबू निचोड़कर पीयें। नीबूकी फाँक दर्दवाली जगहपर रगड़कर फिर स्नान करें।

गला दर्द, गला बैठना, गलेमें ललाई—होनेपर एक गिलास गरम पानीमें नमक और आधा नीबू निचोड़कर सुबह-शाम गरारे करें।

नेत्र-ज्योतिवर्धक—एक गिलास पानीमें एक नीबू निचोड़कर प्रातः भूखे पेट हमेशा पीते रहें। नेत्रज्योति ठीक बनी रहेगी। इससे पेट साफ रहता है, शरीर स्वस्थ रहता है। नीरोग रहनेका यह प्राथमिक उपचार है।

अपच (Dyspepsia)—यदि भोजन नहीं पचता हो, खट्टी डकारें आती हों—

(१) पपीतेपर नीबू, काली मिर्च डालकर सात दिनोंतक प्रातः खायें।

(२) भोजनके साथ मूलीपर नमक, नीबू डालकर नित्य खायें।

(३) नीबूपर काला नमक, काली मिर्च डालकर तीन बार नित्य चूसें। अपच व पेटके सामान्य रोग ठीक हो जायेंगे। भूख अच्छी लगेगी।

(४) खानेसे पहले नीबूपर सेंधा नमक डालकर चूसें।

भूख—भोजन करनेके आधा घंटा पहले एक गिलास

पानीमें नीबू निचोड़कर पीनेसे भूख अच्छी लगती है।

मुँहकी दुर्गन्ध—एक गिलास पानीमें एक नीबू निचोड़कर दो चम्मच गुलाबजल डालकर भोजनके बाद इस पानीसे तीन कुल्ले करके बचा हुआ सारा पानी पी जायँ। मुँहसे दुर्गन्ध नहीं आयेगी।

कड़वा स्वाद—(१) रोगी प्राय: कहते हैं कि मुँहका स्वाद कड़वा रहता है, स्वाद खराब रहता है, जिससे खाना अच्छा नहीं लगता। नीबूकी फाँकपर काली मिर्च, काला नमक डालकर तवेपर सेंककर चूसनेसे मुँहमें कड़वेपनका स्वाद अच्छा हो जानेसे भोजनके प्रति रुचि बढ़ती है।

गैस—(१) एक चम्मच नीबूका रस, एक चम्मच पिसी हुई अजवाइन, आधा कप गरम पानीमें मिलाकर सुबह-शाम पीयें।

(२) एक गिलास पानीमें एक नीबू निचोड़कर चौथाई चम्मच मीठा सोडा मिलाकर नित्य पीयें।

(३) आधा गिलास गरम पानीमें आधा नीबू निचोड़कर जरा-सी पिसी हुई काली मिर्चकी फक्की सुबह-शाम लें।

(४) सोंठ एक चम्मच, साबूत अजवाइन ५० ग्राम नीबूके रसमें भिगोकर छायामें सुखायें। जब भी खाना खायें, खानेके बाद इसकी एक चम्मच चबायें।

(५) नीबू काटकर इसकी फाँकोंमें नमक, काली मिर्च भरकर गरम करके चूसनेसे गैसमें लाभ होगा।

छाले (स्टोमेटाइटिस)—(१) एक गिलास गरम पानीमें आधा नीबू निचोड़कर चार बार नित्य कुल्ले करें।

(२) नित्य नीबू एवं पानीमें स्वादके लिये चीनी या नमक डालकर प्रात: भूखे पेट पीयें। रातको सोते समय एक गिलास गरम दूधमें एक चम्मच घी डालकर पीयें। लम्बे समय—दो महीनेतक प्रयोग करनेसे भविष्यमें छाले होने बंद हो जाते हैं।

हिचकी—(१) नीबूके पेड़से हरी पत्तियाँ तोड़कर चबाकर रस चूसें। हिचकी बंद हो जाती है।

(२) तेज गरम पानीमें नीबू निचोड़कर घूँट-घूँट पीनेसे हिचकी बंद हो जाती है।

(३) नीबू, सोंठ, काली मिर्च, अदरक—सब अल्पमात्रामें लेकर चटनी बनाकर चाटें।

(४) नीबूमें नमक भरकर चार बार चूसें।

(५) काला नमक, शहद और नीबूका रस मिलाकर चाटें। इन प्रयोगोंसे हिचकी बंद हो जाती है।

अम्लता (एसिडिटी)—(१) खाना खानेके बाद एक कप पानीमें आधा नीबू, जरा-सा खानेका सोडा मिलाकर प्रतिदिन दो बार पीयें।

(२) दोपहरमें भोजनसे आधा घंटा पहले नीबूकी मीठी शिकंजी दो महीनेतक पीयें। खानेके बाद न पीयें।

खट्टी डकारें—यदि खट्टी डकारें आती हों तो गरम पानीमें नीबू निचोड़कर पीयें।

पेट-दर्द—(१) पचास ग्राम पोदीनेकी चटनी पतले कपड़ेमें डालकर निचोड़कर, रस निकालकर इसमें आधा नीबू निचोड़ें। दो चम्मच शहद और चार चम्मच पानी मिलाकर पीनेसे पेटका तेज दर्द शीघ्र बंद हो जाता है।

(२) आधा कप पानी, दस पिसी हुई काली मिर्च, एक चम्मच अदरकका रस, आधे नीबूका रस—सब मिलाकर पीनेसे पेट-दर्द ठीक हो जाता है। स्वादके लिये चीनी या शहद चाहें तो मिला लें।

(३) एक नीबू, काला नमक, काली मिर्च, चौथाई, चम्मच सोंठ, आधा गिलास पानीमें मिलाकर पीनेसे पेट-दर्द ठीक हो जाता है।

(४) अजवाइन, सेंधा नमकको नीबूके रसमें भिगोकर सुखा लें। पेट-दर्दमें एक चम्मच चबाकर पानी पीयें। इस प्रकार हर एक घंटेमें जबतक दर्द रहे, लें। पेटपर सेंक करें।

(५) कीड़ोंके कारण पेट-दर्द हो, पेटमें कीड़े हों तो सात दिन दो बार नित्य नीबूकी एक फाँकमें पिसा हुआ जीरा, काली मिर्च, काला नमक भरकर चूसें।

(६) मूलीपर नमक, नीबू, काली मिर्च डालकर खानेसे अपचका पेट-दर्द ठीक हो जाता है।

(७) किसी उत्सव आदिमें अधिक खाना खानेसे अपच, गैससे पेट-दर्द हो तो एक कप तेज गरम पानीमें भुना हुआ जीरा, पिसी हुई अजवाइन, नीबू और चीनी सब स्वादके अनुसार मिलाकर चार बार नित्य पीयें।

(८) आधा कप मूलीके रसमें आधा नीबू निचोड़कर नित्य दो बार पीनेसे खाना खानेके बाद होनेवाला पेट-दर्द ठीक हो जाता है।

(९) चीनी, जीरा, नमक, काली मिर्च, एक कप गरम पानी नीबू मिलाकर तीन बार नित्य पीयें।

(१०) बार-बार नीबूका पानी पीते रहनेसे पेट-दर्द, वायु-गोलेका दर्द ठीक हो जाता है।

यकृत्—नीबू, पानी एवं दस काली मिर्च मिलाकर नित्य पीते रहें। यकृत्-सम्बन्धी रोग ठीक हो जायँगे।

क़ब्ज़—(१) गरम पानी और नीबू प्रातः भूखे पेट पीयें। एक गिलास हलके गरम पानीमें एक नीबू निचोड़कर एनिमा लगायें। पेट साफ हो जायगा। कृमि भी निकल जायँगे।

(२) एक गिलास गरम पानीमें एक नीबू, दो चम्मच एरण्डीका तेल (कैस्टर ऑयल) मिलाकर रातको पीयें।

(३) एक चम्मच मोटी सौंफ तथा पाँच काली मिर्च चबायें, फिर एक गिलास गरम पानी, एक नीबू और काला नमक मिलाकर रातको नित्य पीयें।

(४) प्रातः भूखे पेट अमरूदपर नमक, काली मिर्च, नीबू डालकर प्रतिदिन खायें।

(५) प्रातः भूखे पेट नीबू-पानी तथा रातको सोते समय नीबूकी शिकंजी पीनेसे क़ब्ज़ दूर होता है। लम्बे समयतक पीते रहें। पुराना क़ब्ज़ भी दूर हो जायेगा।

उलटी—(१) आधा कप पानीमें पंद्रह बूँद नीबूका रस, भुना एवं पिसा हुआ जीरा, पिसी हुई एक छोटी इलायची मिलाकर हर आधे घंटेमें पीयें। उलटी होना बंद हो जायगी।

(२) नीबूके छिलके सुखाकर, जलाकर राख बना लें। चौथाई चम्मच राख, आधा चम्मच शहदमें मिलाकर चाटनेसे उलटी बंद हो जाती है।

(३) दो छोटी इलायची पीसकर नीबूकी फाँकमें भरकर चूसनेसे उलटी बंद हो जाती है।

(४) चौथाई कप पानीमें आधा नीबू निचोड़कर मिला लें। इसकी एक चम्मच हर पंद्रह मिनटमें पीयें। उलटी बंद हो जायगी।

(५) सेंधा नमक और हरे धनियेपर आधा नीबू निचोड़कर चटनी बना लें। जबतक उलटी हो, बार-बार आधा चम्मच चाटते रहें।

(६) नीबूकी एक फाँकमें मिस्त्री भरकर चूसें।

(७) जी मिचलाते ही, उलटीकी इच्छा होते ही नीबूकी फाँकमें काला नमक, काली मिर्च भरकर चूसें। उलटी नहीं होगी।

(८) यात्रामें उलटी हो तो नीबू चूसते रहें।

(९) शिशु दूध पीनेके बाद उलटी करते हों तो दूध पिलानेके कुछ देर बाद तीन बूँद नीबूका रस एक चम्मच पानीमें मिलाकर पिलायें।

गर्भावस्थाकी उलटी (मॉरनिंग सिकनेश)—(१) १०० ग्राम कच्चा जीरा, तीस ग्राम सेंधा नमक पीसकर नीबूके रसमें तर कर लें, ये रसमें डूबे रहें। इनको ऐसे ही रहने दें। प्रतिदिन एक बार स्टीलकी चम्मचसे हिला दें। सूख जानेपर आधा चम्मच प्रतिदिन तीन बार चबायें। गर्भावस्थामें होनेवाली उलटियाँ बंद हो जायेंगी।

(२) ठंडे पानीमें नीबू निचोड़कर पीनेसे गर्भावस्थाकी उलटीमें लाभ होता है।

नाभि टलना—नीबू काटकर बीज निकाल दें। इसमें भुना हुआ सुहागा (यह पंसारीके यहाँ मिलता है) एक चम्मच भरकर हलका-सा गरम करके चूसें, टली हुई नाभि अपने स्थानपर आ जायगी।

दस्त—(१) एक कप ठंडे पानीमें चौथाई नीबू निचोड़कर स्वादके अनुसार नमक, चीनी मिलाकर दो-दो घंटेमें पीनेसे दस्त बंद हो जाते हैं।

(२) दस्त थोड़ा-थोड़ा, बार-बार हो तो एक चम्मच प्याजका रस, आधा नीबूका रस चौथाई कप ठंडे पानीमें मिलाकर हर तीन घंटेमें पिलायें।

एमोबायसिस (आमातिसार)—में नित्य दिनमें तीन बार नीबूका पानी पीनेसे लाभ होता है। लगातार लेते रहनेसे आँतें साफ होकर आँव आना बंद हो जाता है।

हैजा—नीबू हैजेसे भी बचाता है। जब हैजा फैल रहा हो, किसीको हैजा हो गया हो तो सम्पर्कमें आनेवाले लोग नीबूका अधिकाधिक सेवन करें। नीबू चूसें, नीबूका अचार

खायें। भोजनके बाद नीबूका पानी पीयें। हैजासे बचाव होगा। हैजेके कीटाणु खट्टी चीजोंके सेवनसे नष्ट हो जाते हैं। हैजा होनेपर चार चम्मच गुलाबजल, थोड़ा-सा नीबू और मिस्री मिलाकर हर दो घंटेमें पिलायें। हैजेमें लाभ होगा।

बवासीर (पाइल्स)—में रक्त आता हो तो नीबूकी फाँकमें सेंधा नमक भरकर चूसनेसे रक्तस्राव बंद हो जाता है।

पीलिया (जॉन्डिस)—(१) पत्तोंसहित मूलीका रस एक कपमें स्वादानुसार चीनी और नीबूका रस मिलाकर प्रातः भूखे पेट तथा रातको सोते समय दो बार प्रतिदिन पीनेसे पीलियामें लाभ होता है।

(२) प्याजके टुकड़े नीबूके रसमें डाल दें। स्वादानुसार नमक, काली मिर्च डाल दें। नित्य दो बार थोड़ा-थोड़ा यह प्याज खानेसे पीलियामें लाभ होता है।

गर्भस्राव (एबॉर्शन)—नमकीन शिकंजी (नीबू, नमक और पानी)-में विटामिन 'ई' होता है। विटामिन 'ई' स्त्रीको गर्भधारणमें सहायता करता है। गर्भकी रक्षा करता है, गर्भस्राव रोकता है। सुबह-शाम नमकीन शिकंजी पीनेसे विटामिन 'ई'की पूर्ति हो जाती है। जिनको गर्भस्राव होता हो, वे नमकीन शिकंजी पीयें तथा रातको सोते समय पावोंके नीचे तकिया रखें।

मोटापा—सुबह-शाम नीबूका पानी पीनेसे मोटापा घटता है।

उच्च रक्तचाप—से बचनेके लिये प्रातः नीबूका पानी सदा पीते रहें।

हृदय-रोग और उच्च रक्तचापके रोगी नित्य तीन बार नीबूका पानी पीते रहें। आशातीत लाभ होगा।

ज्वर—ज्वरमें प्यास अधिक लगती है, मुँह सूखता है, व्याकुलता बढ़ती है। लार बनानेवाली ग्रन्थियाँ लार बनाना बंद कर देती हैं। जिससे मुँह सूखने लगता है। अतः पानीमें नीबू, नमक, काली मिर्च डालकर पीयें। नीबूमें नमक, काली मिर्च भरकर भी चूस सकते हैं।

मलेरिया—में नीबू किसी भी रूपमें अधिकाधिक सेवन करनेसे लाभ होता है। चायमें दूधके स्थानपर नीबू डालकर पीनेसे मलेरियामें लाभ होता है। भोजन करते समय हरी मिर्चपर नीबू निचोड़कर खायें। मलेरिया आनेसे पहले नीबूमें नमक भरकर चूसें या नीबूकी शिकंजी पीयें।

फिटकरी भुनी हुई, काली मिर्च, सेंधा नमक—तीनों समान मात्रामें लेकर पीस लें। नीबूकी एक फाँकपर यह चूर्ण चौथाई चम्मच भरकर गरम करके ज्वर आनेके एक घंटे पहले आधा-आधा घंटेके अन्तरसे चूसें। मलेरिया-बुखार नहीं आयेगा। दो-तीन दिन यह प्रयोग करें।

जुकाम—(१) यदि जुकाम बार-बार लगता है तो रातको सोते समय पगतलियोंपर सरसोंके तेलकी मालिश करें। एक गिलास तेज गरम पानीमें एक नीबू निचोड़कर एक महीने पीयें।

(२) जब जुकाम लग गयी हो तो एक साबूत नीबूको धोकर, एक गिलास पानीमें उबाल लें। नीबू उबलनेपर उसे निकालकर काट लें और इसी गरम पानीको एक गिलासमें भरकर वही नीबू निचोड़ें। इसमें एक चम्मच अदरकका रस, दो चम्मच शहद मिलाकर पीयें। जुकाम ठीक हो जायगा।

(३) दो चम्मच दाना-मेथी एक गिलास पानीमें उबालें। उबलते हुए आधा पानी शेष रहनेपर पानी छानकर इसमें आधा नीबू निचोड़कर गरमागरम ही पीयें। उबली हुई मेथी भी खायें। ज्वर, फ्लू, सर्दी, श्वास, विवर-प्रदाह (साइनोसाइटिस)-में लाभ होगा। यह पेय दो बार नित्य, जबतक जुकाम ठीक नहीं हो जाय, पीते रहें।

दमा (अस्थमा)—एक कप तेज गरम पानी, आधे नीबूका रस, एक चम्मच अदरकका रस, दो चम्मच शहद—सब मिलाकर नित्य सुबह-शाम पीते रहें। दमा, हृदय-रोग, उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर)-में लाभ होगा।

खाँसी—(१) आधे नीबूका रस और दो चम्मच शहद मिलाकर चाटनेसे तेज खाँसी, श्वास, जुकाममें लाभ होता है।

(२) नीबूमें चीनी, काला नमक, काली मिर्च भरकर

गरम करके चूसनेसे लाभ होता है। खाँसीका तेज दौरा ठीक हो जाता है।

(३) पोदीनेके ३० पत्ते, आठ काली मिर्च पिसी हुई, एक गिलास पानी स्वादके अनुसार नमक मिलाकर उबालें। उबलते हुए आधा पानी शेष रहनेपर छानकर उसमें आधा नीबू निचोड़कर सुबह-शाम दो बार पीयें। खाँसी तथा ज्वर (फीवर)-में लाभ होगा।

(४) एक नीबूको पानीमें उबालकर एक कपमें निचोड़कर दो चम्मच शहद डालकर मिला लें। इस प्रकार तैयार करके ऐसी दो मात्रा सुबह-शाम लें, खाँसीमें लाभ होगा। सीनेमें जमा हुआ बलगम पिघलकर बाहर आ जाता है।

अनिद्रा—सोते समय नीबू, शहद, पानीका एक गिलास पीनेसे नींद गहरी आती है।

सिर-दर्द—(१) नीबूके छिलके पीसकर सिरपर लेप करनेसे सिर-दर्दमें लाभ होता है।

(२) अदरकका रस आधा चम्मच, नीबूका रस आधा चम्मच, सेंधा नमक चौथाई चम्मच मिलाकर हलका-सा गरम करके इसे सूँघें। इससे छींकें आकर कफ, पानी निकलता है और सिर-दर्द ठीक हो जाता है। यह सर्दी लगनेसे हुआ सिर-दर्द, आधे सिरका दर्द (विवर-प्रदाह—साइनोसाइटिस)-में अधिक लाभकारी है।

(३) जिस ओर सिर-दर्द हो उसके विपरीत नथुनेमें (अर्थात् बायीं ओर सिर-दर्द हो तो दायें नथुनेमें) तीन बूँद नीबूका रस डालनेसे आधे सिरका दर्द (हेमीक्रेनिया) जो सूर्यके साथ घटता-बढ़ता है तथा साथ ही अन्य सिर-दर्द भी ठीक हो जाते हैं।

(४) नीबूकी फाँक गरम करके सिर-दर्दपर रगड़ें, एक बार रगड़नेके पंद्रह मिनट बाद पुनः रगड़ें। इस तरह लगाते रहनेसे सिर-दर्द शीघ्र ठीक हो जाता है। नीबूका रस रगड़नेके बाद सिरको हवा नहीं लगने दें। सिर ढक लें। नीबूके प्रयोगसे गरमीके कारण होनेवाला सिर-दर्द शीघ्र ठीक होता है।

पानीके रोग—गंदा पानी पीनेसे यकृत्, टॉइफाइड, दस्त, पेटके रोग हो जाते हैं। यदि शुद्ध पानी नहीं मिले, नदी, तालाबका इकट्ठा किया हुआ पानी हो तो पानीमें नीबू निचोड़कर पीयें। पानीमें नीबू निचोड़कर पीनेसे पानीके रोग, गंदगी आदिसे होनेवाले रोगोंसे बचाव होता है। नीबूके छिलकोंको रगड़नेसे बदबू दूर हो जाती है।

सूखी त्वचा (ड्राई स्किन)—(१) आधा कप दहीमें एक चम्मच पिसी हुई मुलतानी मिट्टी, आधा नीबू निचोड़कर मिलाकर चेहरे, हाथ, पैरोंपर मलकर लेप कर दें और आधे घंटे बाद धोयें। त्वचाका सूखापन दूर हो जायगा।

(२) सूखी त्वचापर हलदी और नीबूका रस मिलाकर पेस्ट बना लें तथा त्वचापर लेप करके आधे घंटे बाद धोयें। त्वचाका सूखापन दूर हो जायगा।

तैलीय त्वचा (ऑयली स्किन)—चौथाई कप खीरेके रसमें चार चम्मच बेसन, चार चम्मच दही, आधा नीबू निचोड़कर अच्छी तरह मिलाकर चेहरे तथा हाथ-पैरोंपर मलकर लेपकी तरह लगाकर आधे घंटे बाद धोकर साफ कर दें।

खुजली—नहानेसे पहले नीबूकी फाँकमें पिसी हुई फिटकरी भरकर खुजलीवाली जगहपर रगड़ें। दस मिनट बाद स्नान करें। खुजलीमें लाभ होगा।

नाखूनोंके पासकी त्वचा—पकती हो तो नीबूके हरे पत्ते और नमक पीसकर लगायें। पंद्रह दिन लगानेपर आप देखेंगे कि नाखूनोंकी त्वचा पकनी बंद हो गयी है।

रक्तवर्धक—(१) एक गिलास पानीमें एक नीबू निचोड़कर इसमें २५ ग्राम किशमिश डाल दें। इसे रातको खुले स्थानपर रख दें। प्रातः भीगी हुई किशमिश खाते जायँ और यह पानी पीते जायँ। इस प्रकार नीबू-पानीमें भिगी हुई किशमिश खानेसे रक्त बढ़ेगा। रक्तकी कमीके रोगोंमें लाभ होगा।

(२) मूली काटकर अदरकके टुकड़े और नीबू डालकर खायें। इससे रक्तकी कमी दूर होती है।

मुँहासे (पिम्पल्स, एक्नीज)—(१) तिलपर नीबू निचोड़कर चटनीकी तरह पीसकर चेहरेपर मलकर लेप

कर दें। दो घंटे बाद धोयें। चेहरेकी त्वचा मुलायम होकर मुँहासे ठीक हो जायँगे।

(२) दालचीनी पीसकर पाउडर बना लें। चौथाई चम्मच पाउडरमें कुछ बूँद नीबूके रसको डालकर पेस्ट बनाकर चेहरेपर लगायें। एक घंटेके बाद धोयें। मुँहासे ठीक हो जायँगे।

(३) नीबू निचोड़नेके बाद जो छिलका बचता है, उसे इकट्ठा करके सुखा लें। सूखनेपर पीस लें। इसकी दो चम्मचमें एक चम्मच बेसन मिलाकर पानी डालकर पेस्ट बनाकर चेहरेपर मलें। आधे घंटे बाद चेहरा धोयें। मुँहासे, झाइयाँ, धब्बे ठीक हो जायँगे।

(४) नहानेसे पहले चेहरेपर नीबूकी फाँक रगड़कर जब रस सूख जाय तब नहायें। इसके बाद भी बार-बार हर घंटे चेहरेपर नीबूका रस लगाते रहें।

शरीर-सौन्दर्यवर्धक—(१) चार चम्मच आटा जौ या चनेका, आठ चम्मच दूध, आधा चम्मच हलदी और दो नीबूका रस—सबको मिलाकर हाथ, मुँह, शरीरपर मलें। सूखनेपर रगड़कर बिना साबुन लगाये स्नान करें। इससे शरीर मुलायम एवं सुन्दर होगा।

(२) हलदी और मसूरकी दाल समान मात्रामें एक कप, इसमें एक नीबूका रस और पानी डालकर रातको भिगो दें। प्रातः पीसकर चेहरे, हाथ एवं गलेपर मलकर पंद्रह मिनट बाद स्नान करें। शरीरमें रूप-लावण्य झलकने-निखरने लगेगा।

(३) हरे मटरके दानोंपर नीबू निचोड़कर, थोड़ा-सा पानी डालते हुए पीस लें। इसे चेहरे एवं हाथोंपर मलकर आधे घंटे बाद धोयें। जहाँ भी लगायेंगे, वह स्थान सुन्दर लगेगा।

(४) आधा कप गाजरके रसमें आधा चम्मच शहद, चौथाई भाग नीबूका रस मिलाकर चेहरे तथा त्वचाके दाग-धब्बोंपर लगाकर आधे घंटे बाद धोयें। त्वचा कान्तिमय हो जायगी।

(५) चार चम्मच खीरेका रस, आधा नीबू, चौथाई चम्मच हलदी मिलाकर चेहरे, गर्दन, हाथों एवं बाँहोंपर लगायें। आधे घंटे बाद धोयें। इससे शरीरका श्याम रंग साफ होकर गोरापन आ जाता है। यह प्रयोग एक महीना करें।

(६) समान मात्रामें नीबूका रस और कच्चा दूध तथा चनेका बेसन मिलाकर चेहरे, गर्दन तथा त्वचापर जहाँ सुन्दरता बढ़ानी हो, नित्य लगाते रहें। सूखनेपर रगड़-रगड़कर धोयें। रंग गोरा होगा। रूप-रंग निखरेगा, सुन्दरता बढ़ेगी।

(७) दूधमें चार चम्मच चनेकी दाल रातको भिगो दें। प्रातः दाल पीस लें। इसमें चौथाई नीबूका रस, चौथाई चम्मच हलदी मिलाकर चेहरेपर लगाकर आधे घंटे बाद या सूखनेपर धोयें। यह प्रयोग एक महीनातक, तीन दिनमें एक बार करें। चेहरा आकर्षक बन जायगा।

(८) नीबू और नारंगीके छिलके सुखाकर, मिलाकर पीस लें। चार चम्मच दूधमें इसका पेस्ट बनाकर चेहरेपर मलें। पंद्रह मिनट बाद धोयें। त्वचा सुन्दर हो जायगी।

(९) रातको सोते समय चेहरेपर नीबू रगड़कर सोयें। प्रातः धोयें। चेहरेके धब्बे साफ हो जायँगे।

(१०) हलदीपर नीबू निचोड़कर पीस लें तथा चेहरेपर लगाकर एक घंटे बाद धोनेसे चेहरेके काले दाग, झाइयाँ दूर हो जाती हैं।

(११) नीबू निचोड़ी हुई फाँकसे होठोंको रगड़ें। होठोंका कालापन दूर हो जायगा।

नकसीर (एपिसटेक्सिस)—(१) नीबूके रसकी चार बूँद, जिस नथुनेसे रक्त आ रहा हो, उसमें डालनेसे तुरंत रक्त आना बंद हो जाता है।

(२) मूलीपर नीबू निचोड़कर नित्य खाते रहनेसे बार-बार नकसीर आना बंद हो जाता है।

(३) आँवला, अंगूर, गन्ना, नीबूमेंसे किसी एकके रसकी चार बूँद नाकमें डालनेसे नकसीर आना बंद हो जाता है।

(४) पानीमें मिस्री घोलकर तीन बूँद नाकमें डालनेसे नाकसे रक्त आना बंद हो जाता है।

दाँतोंकी मजबूती—शौचालयमें जबतक मल-त्याग

करें, दाँत भींचकर रखें, दाँत मजबूत रहेंगे हिलेंगे नहीं। प्रात: भूखे पेट फीका नीबू चूसें। नीबू चूसनेके एक घंटे बादतक कुछ भी न खायें। दाँत मजबूत रहेंगे और दाँत-दर्दमें भी लाभ होगा।

दाँतों, मसूढ़ोंसे रक्तस्राव—हो तो नीबूकी फाँक निचोड़कर आधा रस निकालकर, इस फाँकसे दाँत और मसूढ़े रगड़ें। मसूढ़ोंसे रक्तस्राव बंद हो जायेगा। मसूढ़े ढीले पड़ गये हों तो नीबूकी मीठी शिकंजी दो बार, एक महीना पीयें।

दाँतोंकी सफाई एवं दाँतोंका पीलापन—(१) नीबूकी आधी निचोड़ी फाँकपर चार बूँद सरसोंका तेल, जरा-सा नमक डालकर दाँतोंको रगड़े। दाँतोंका पीलापन दूर होकर दाँत साफ हो जायँगे।

(२) नीबूके छिलके सुखाकर पीस लें। इसमें थोड़ा-सा खानेका सोडा और नमक मिलाकर मंजन करें। दाँत चमकने लगेंगे, साफ रहेंगे। दाँतोंके सामान्य रोग ठीक हो जायँगे।

(३) नीबूके रसमें ब्रश डुबोकर मंजन करनेसे दाँत चमकने लगते हैं। दाँतोंको नीबूके रससे रगड़े।

धूम्रपान—नीबू चूसें। नीबू पानी पीयें। जीभपर बार-बार नीबूके रसकी पाँच बूँद डालें और स्वाद खट्टा बनाये रखें। धूम्रपान, बीड़ी, सिगरेट, जर्दा एवं तम्बाकू खानेकी आदत छूट जायेगी।

लू (सनस्ट्रॉक)—प्रतिदिन प्याज खायें, नीबूकी नमकीन शिकंजी पीयें। लूसे बचाव होगा।

पाँवोंमें पसीना—गर्म पानीके दो गिलासमें एक नीबूका रस मिलाकर पगतलियोंका सेंक करें, फिर इसी पानीसे पगतलियाँ धोयें।

चक्कर आना—प्रात: नीबूकी मीठी शिकंजी पीनेसे उठते-बैठते समय आनेवाले चक्कर ठीक हो जाते हैं।

शक्तिवर्धक—तीन छुहारे (गुठली निकालकर) टुकड़े कर लें। एक गिलास पानीमें ये छुहारे, १५ किशमिश, एक नीबूका रस डालकर रातको खुलेमें छतपर रख दें। प्रात: मंजन करके पानी पी जायँ तथा छुहारे, किशमिश खा जायँ। लगातार चार महीनेतक करें। चेहरा चमकने लगेगा।

तिल्ली (स्पिलिन)—तिल्ली बढ़नेपर पेट बढ़ जाता है, तेज चलनेपर साँस फूलती है, मलेरिया हो जाता है। दो चम्मच प्याजके रसमें आधा नीबू निचोड़कर, दो चम्मच पानी मिलाकर सुबह-शाम पीयें। नीबूका अचार भी खिलायें।

हकलाना, तुतलाना—गर्म पानीमें नीबू निचोड़कर सुबह-शाम कुल्ले करें। दस पिसी हुई काली मिर्च, एक चम्मच शुद्ध देशी घीमें मिलाकर प्रतिदिन दो बार चाटें।

[डॉ० श्रीगणेशनारायणजी चौहान, एम्० ए०, होमियोविशारद, वक्षरोग विशेषज्ञ, ७-ड-१९, जवाहरनगर, जयपुर-३०२००४]

तुलसीसे आरोग्य प्राप्त करें

तुलसी भारतमें प्राय: सर्वत्र पायी जानेवाली औषधि है। यही सभी हिन्दुओंकी पूज्या भी है। इसी कारण घर-घरमें इसका पौधा लगाया जाता है और पूजा भी की जाती है। इसको हिन्दीमें तुलसी गुजरात, महाराष्ट्र, बंगाल, तमिलनाडु और अरबमें भी तुलसीके नामसे जाना जाता है। वैसे इसे हरिप्रिया, माधवी और वृन्दाके नामसे भी जाना जाता है। इसकी ६० जातियाँ होती हैं। प्राय: चार प्रकारकी तुलसी मुख्य है—

(१) रामा तुलसी, (२) श्यामा तुलसी, (३) वन तुलसी (कठेरक) और (४) मार बबर्द।

हमारे यहाँ प्राय: यही जातियाँ प्राप्त होती हैं।

रासायनिक गुण—इसमें एक उड़नशील तेल पाया जाता है। जिसका औषधीय उपयोग होता है। कुछ समय रखा रहनेपर यह स्फिटिकको तरह जम जाता है। इसे तुलसी कपूर भी कहते हैं। इसमें कीनोल तथा एल्केलाइड भी पाये जाते हैं। एस्कार्बिक एसिड और केरोटिन भी पाया जाता है।

ओषधीय गुण—रस—कटु, तिक्त; गुण—लघु, रूक्ष; वीर्य—उष्ण; विपाक—कटु; प्रभाव—कृमिघ्न, शूलघ्न, भूतघ्न; कर्म—कफ, वात-शामक।

मलेरिया उपचारमें इसका गिलोय नीमके साथ उपयोग किया जाता है।

जहाँ तुलसीके पौधे होते हैं, वहाँ मलेरियाके कीटाणु नहीं आते। पद्मपुराण, चरक संहिता, हारीत संहिता, योगरत्नाकर, सुश्रुत संहिता आदि ग्रन्थोंमें इसके गुणोंका वर्णन मिलता है।

धार्मिक महत्त्व—भगवान् शालग्राम साक्षात् नारायण-स्वरूप हैं और तुलसीके बिना उनकी कोई पूजा सम्पन्न नहीं होती। नैवेद्य आदिके अर्पणके समय मन्त्रोच्चारण और घण्टानादके साथ तुलसीदल-समर्पण भी उपासनाका मुख्य अंग माना जाता है।

मृत्युके समय तुलसीदलयुक्त जल मरणासन्न व्यक्तिके मुखमें डाला जाता है, जिससे मरणासन्न व्यक्तिको सद्गति प्राप्त होती है।

दाह-संस्कारके समय तुलसीके काष्ठका उपयोग किया जाता है। इससे करोड़ों पापोंसे मुक्ति मिल जाती है। तुलसीके काष्ठकी माला सिद्ध माला कहलाती है, इसी प्रकार तुलसी-मञ्जरीका भी विशेष महत्त्व है।

तुलसीका पूजन वैसे तो वर्षभर किया जाता है, पर विशेष तौरपर कार्तिकमें तुलसी-विवाहकी परम्परा है। तुलसीके समीप किया गया अनुष्ठान बहुत ही फलदायक होता है।

औषधीय उपयोग

(१) ज्वर—तुलसीदल और काली मिर्चका काढ़ा पीनेसे ज्वरका शमन होता है।

(२) वातश्लेष्मिक ज्वर—तुलसीपत्र स्वरस ६ ग्राम, निर्गुणपत्र स्वरस ६ ग्राम, पीपर चूर्ण १ ग्राम मिलाकर पीनेसे ज्वर ठीक हो जाता है।

(३) आंत्रिक ज्वर—तुलसीदल १०, जावित्री १ ग्राम शहदके साथ मिलाकर खिलाना चाहिये २१ दिनोंतक। आंत्रिक ज्वरमें लाभ होता है।

(४) खाँसी—तुलसीके पत्ते और अड़ूसाके पत्ते मिलाकर बराबर मात्रामें सेवन करनेसे खाँसीमें लाभ होता है।

(५) कर्णशूल—तुलसी पत्र स्वरस कानमें डालनेसे कर्णशूल शान्त होता है।

सरसोंके तेलमें तुलसी पत्र औटावे। जब पत्तियाँ जल जायँ तो छानकर रख लें।

(६) नासारोग (नाक)—नाकके अन्दर पिण्डिकामें तुलसी-पत्र बाटकर सूँघनेसे आराम होता है।

(७) नेत्र रोग—तुलसीपत्र स्वरसमें मधु मिलाकर आँखमें लगानेसे आँखमें लाभ होगा।

(८) केश रोग—तुलसीपत्र स्वरस, भृंगराज पत्र स्वरस और आँवला बारीक पीसकर मिलाकर लगानेसे बाल झड़ना बंद हो जाता है, बाल काले होते हैं।

(९) वीर्यसम्बन्धी रोग—तुलसीकी जड़को पीसकर पानमें रखकर खानेसे वीर्य पुष्ट होता है, स्तम्भन शक्ति बढ़ती है।

[अ] तुलसी-बीज या जड़का चूर्ण पुराने गुड़के साथ मिलाकर ३ माशा प्रतिदिन दूधके साथ सेवन करनेसे पौरुष शक्तिमें वृद्धि होती है।

[ब] तुलसी-बीजका चूर्ण पानीके साथ खानेसे स्वप्नदोष ठीक हो जाता है।

(१०) मूत्ररोग—एक पाव पानी, एक पाव दूध मिलाकर उसमें २ तोला तुलसीपत्र स्वरस मिलाकर पीनेसे मूत्रदाह ठीक होता है।

(११) पूयमेह—तुलसीपत्र स्वरसमें मधु मिलाकर सेवन करना लाभदायक होता है।

(१२) उदररोग—तुलसी मंजरी और काला नमक मिलाकर खानेसे अजीर्ण रोगमें लाभ होता है।

[अ] तुलसी पचाङ्गका काढ़ा पीनेसे दाँतोंमें आराम होता है।

[ब] तुलसी एक चम्मच, अदरक स्वरस एक चम्मच मिलाकर खानेसे पेट-दर्दमें आराम होता है।

[स] तुलसी दल २१, बायविडंगके साथ पीसकर सुबह-शाम पानीके साथ खानेसे पेटके कृमि मर जाते हैं।

(१३) आमवात—तुलसी पत्र स्वरसमें अजवायन मिलाकर खाना चाहिये।

(१४) **वातरक्त**—कुछ समयतक नियमित तुलसीदल-सेवनसे लाभ होता है।

(१५) **वात रोग**—तुलसीपत्र, कालीमिर्च-चूर्ण घृतके साथ सेवन करना चाहिये।

(१६) **रक्त-विकार**—तुलसी और गिलोय ३-३ ग्रामका क्वाथ बनाकर मिस्री मिलाकर सेवन करे।

(१७) **मुख-दुर्गन्ध**—भोजनके बाद ५ तुलसी दल खानेसे मुखसे बास नहीं आती।

(१८) **मुख पाक**—तुलसीदल और चमेलीके पत्तोंको खानेसे मुख पाकमें लाभ होता है।

(१९) **रक्त प्रदर**—तुलसी-बीजका चूर्ण अशोक पत्र स्वरसके साथ सेवन करना चाहिये।

(२०) **कामला**—तुलसीपत्र ५ ग्राम, पुनर्नवामूल ५ ग्राम मिलाकर पीना लाभदायक होता है।

(२१) **विषरोग**—तुलसीपत्रको गोघृतमें मिलाकर पिलानेसे हर प्रकारका जहर उतर जाता है।

[अ] **सर्पविष**—मार बबर्द तुलसीके बीज २ ग्राम खाना चाहिये और बाटकर लगाना चाहिये। बेहोश होनेपर रस नाकमें डालें।

[ब] **वृश्चिक दंश**—तुलसीपत्र स्वरस चौगुने जलमें बाटकर ५-५ मिनटपर पिलाते जायँ।

(२२) **शिरःशूल**—तुलसी दल ११, काली मिर्च ११ मिलाकर खानेसे सिरदर्द ठीक होता है। इसीका नस्य लेनेसे आधासीसीमें लाभ होता है।

(२३) **मूषक दंश**—तुलसी स्वरस अफीम मिलाकर लगानेसे लाभ होगा।

(२४) **मधुमक्खी**—तुलसीपत्र स्वरस, सेंधा नमक और घृत मिलाकर लगानेसे सूजन भी नहीं आती, दर्दमें भी आराम होता है।

(२५) **दद्रू**—दाद होनेपर तुलसीपत्र स्वरस और नीबूका रस मिलाकर लगानेसे दाद ठीक हो जाता है।

(२६) **खाज-खुजली**—खाज-खुजलीमें नीमपत्र एवं तुलसीपत्र मिलाकर खाये भी और लगाये भी।

(२७) **सफेद दाग**—गंगाजलके साथ तुलसीपत्रको मिलाकर लगाना चाहिये। सफेद दाग ठीक होते हैं।

(२८) **बाल-तोड़**—बालतोड़ होनेपर तुलसीपत्र, पीपल-पत्ती मिलाकर लगानेसे आराम होता है।

(२९) **घाव**—तुलसीपत्र स्वरस और फिटकरी बारीक पीसकर घावपर छिड़कनेसे घाव जल्द भरता है।

(३०) **कुष्ठ**—कुष्ठमें भी तुलसीपत्र स्वरस लगाने एवं खानेसे तथा सोंठ और तुलसी जड़को पानीके साथ सेवन करनेसे आराम होता है।

(३१) **अग्निदग्ध**—अग्निदग्ध होनेपर तुलसीपत्र स्वरस नारियलतेल मिलाकर लगानेसे लाभ होता है।

(३२) **मुँहासे**—तुलसी स्वरस, नीबू स्वरस बराबर मात्रामें मिलाकर लगानेसे मुँहासे मिट जाते हैं।

(३३) **अर्श**—तुलसीपत्र स्वरसको मस्सोंपर लगानेसे वे मुरझा जाते हैं।

(३४) **मानसरोग**—अपस्मारमें तुलसीपत्र स्वरस या तुलसीदलको बाटकर शरीरमें लेप करे।

[अ] **भूतज्वर**—तुलसीपत्र स्वरसमें त्रिकूट मिलाकर सूँघनेसे लाभ होता है।

स्वानुभूत योग—दो योग सर्वसाधारण जनताके हितार्थ लिखे जा रहे हैं। ये योग वैद्योंसे प्राप्त किये गये हैं—स्व-अनुभूत हैं।

भूतोन्माद—जब आदमी भूतोन्मादसे पीडित होकर जोर-जोरसे चिल्ला रहा हो, तब तुलसीपत्र जलमें डालकर सात परिक्रमा करके जल छिड़कते जायँ। अन्तमें तुलसीपत्र खिला दे लाभ होगा। आदेश दे कि वह अच्छा हो गया है।

पशु-चिकित्सा (गाय, भैंसके कीड़ा पड़नेपर)—जब किसी गाय या भैंसको व्याधि हो गयी हो और कीड़ा हो गया हो तो नीला कपड़ा लेकर रविवारके दिन या बुधवारके दिन मार बबर्द तुलसीकी शाखा लेकर उसे मोड़कर कपड़ेमें बाँध ले और उसको सींगमें बाँध दे। तीन दिनमें कीड़े मर जायँगे और सात दिन बाद घाव भी सूख जायगा तब दवाईको सींगसे हटा ले और एक नारियल भगवान् शंकरके नामसे फोड़ दे। इससे लाभ प्राप्त होगा।

[वैद्य श्रीराकेश सिंहजी बक्सी
मु० बावली, पो०—बेदू (नरसिंहपुर) (म० प्र०)]

आरोग्यशास्त्रके प्रवर्तक भगवान् धन्वन्तरि

भगवान् धन्वन्तरिकी हम जीवोंपर महान् कृपा है। उनका विग्रह ही कृपामय है। न केवल सांसारिक प्राणियोंपर ही आपका अनुग्रह है, अपितु देवता भी आपके ही आश्रयसे असुरोंकी विभीषिकासे मुक्त होकर स्वस्थ, निर्भीक एवं आनन्दित हो सके थे। बात उस समयकी है, जब देवगणोंसे महर्षि दुर्वासाजीका अपराध बन पड़ा था और इसके परिणामस्वरूप न केवल देवता अपितु त्रिलोकी श्रीहीन हो गया था। दैवीसम्पत्के विलुप्त हो जानेसे सर्वत्र आसुरी साम्राज्य स्थापित हो चुका था। दुःखी हो देवता, ब्रह्माजीको साथ लेकर भगवान् नारायणकी शरणमें पहुँचे और नारायणने उन्हें असुरोंको साथ लेकर समुद्र-मन्थनका परामर्श दिया और बताया कि इस मन्थनसे अमृतका कलश लेकर स्वयं मैं धन्वन्तरि नामसे प्रकट होऊँगा और फिर उसी अमृतके बलपर आप लोग सदाके लिये अमर हो जायँगे। नारायणकी ऐसी अमृतमयी वाणी सुनकर सभीको बड़ा ही आनन्द हुआ।

फिर क्या था, देवताओंके समझानेपर अज्ञानी असुर भी अमृतके लोभसे समुद्र-मन्थनके लिये राजी हो गये और फिर समुद्रका मन्थन प्रारम्भ हुआ। बिना नारायणके सहयोगके समुद्र-मन्थन हो भी कैसे सकता था? अतः स्वयं नारायणने कूर्मरूप धारण कर मन्दराचल पर्वतको नीचेसे पकड़ रखा था और दूसरे रूपसे वे ऊपरसे उसे दबाये हुए भी थे, साथ ही वे देवता-असुरका रूप बनाकर दोनों दलोंमें पहुँचकर समुद्र मथने लगे। नारायणका सम्बल पाकर समुद्रसे चौदह रत्नोंका प्रादुर्भाव हुआ, जिनमें भगवान् धन्वन्तरि अमृतका कलश लेकर प्रादुर्भूत हुए।

वेदव्यासजी श्रीमद्भागवतमें यह बताते हैं कि उस समय समुद्रके मध्यसे जो दिव्य पुरुष प्रकट हुए, वे बड़े ही सुन्दर तथा मनोज्ञ थे। उन्होंने शरीरपर पीताम्बर धारण कर रखा था। सभी अङ्ग अनेक प्रकारके दिव्य आभूषणों तथा अलङ्करणोंसे अलंकृत थे। उन्होंने कानोंमें मणियोंके दिव्यकुण्डल पहिने हुए थे। उनकी तरुण अवस्था थी तथा उनका सौन्दर्य अनुपम था। शरीरका रंग बड़ा ही सुन्दर साँवला-साँवला था। चिकने और घुँघराले बाल लहराते हुए उनकी छबि बड़ी अनोखी थी।[1] उन्होंने अमृतसे पूर्ण कलश धारण कर रखा था। वे साक्षात् भगवान् विष्णुके अंशांश अवतार थे और वे आयुर्वेदके प्रवर्तक तथा यज्ञभोक्ता धन्वन्तरिके नामसे सुप्रसिद्ध हुए—

अमृतापूर्णकलशं बिभ्रद् वलयभूषितः।
स वै भगवतः साक्षाद्विष्णोरंशांशसम्भवः॥
धन्वन्तरिरिति ख्यात आयुर्वेददृगिज्यभाक्।[2]

(श्रीमद्भा० ८।८।३४-३५)

महर्षि वाल्मीकिने उन्हें 'आयुर्वेदमय' कहा है (वाल्मी० बाल० ४५।३१)। जिस समय वे समुद्रसे प्रकट हुए उस समय भगवान् विष्णुके नामोंका जप कर रहे थे और प्राणियोंके आरोग्यका चिन्तन कर रहे थे। उनकी बड़ी दिव्य आभा छिटक रही थी, वे नारायणके अंशसे ही अवतरित थे। उस समय भगवान् विष्णुने 'अप्' (जल)-से उत्पन्न होनेके कारण उनका 'अब्ज' यह नाम रखा और अनेक वर प्रदान करते हुए उनसे कहा—वत्स! तुम्हारा आविर्भाव तीनों लोकोंका कल्याण करनेके लिये हुआ है। इस समय असुरोंने तीनों लोकोंमें त्राहि-त्राहि मचा रखी है। वे इतने प्रभावशाली हो गये हैं कि उन्होंने देवताओंको भी भयभीत कर रखा है, बिना अमृतके वे कैसे स्वस्थ रह सकते हैं, अतः अमृतरूप अमोघ औषध-प्राप्तिके लिये ही तुम्हारा प्रादुर्भाव हुआ है। वह पूर्ण हो चुका है। इस समय तुम अब अमरावतीमें प्रतिष्ठित होओ। दूसरे जन्ममें तुम लोकमें अति प्रसिद्धि प्राप्त करोगे, वहाँ गर्भावस्थामें ही तुम्हें

---

१. श्रीमद्भागवत ८।८।३१—३३

२. इसी बातको अन्यत्र इस प्रकार कहा गया है—

(क) ततो धन्वन्तरिर्विष्णुरायुर्वेदप्रवर्तकः। बिभ्रत् कमण्डलुं पूर्णममृतेन समुत्थितः॥ (अग्नि० ३।११)

(ख) ततो धन्वन्तरिर्देवः श्वेताम्बरधरस्स्वयम्। बिभ्रत्कमण्डलुं पूर्णममृतस्य समुत्थितः॥ (विष्णुपु० १।९।९८)

(ग) धन्वन्तरिस्ततो देवो वपुष्मानुदतिष्ठत। श्वेतं कमण्डलुं बिभ्रदमृतं यत्र तिष्ठति॥ (महा०आदि० १८।३८)

अणिमा आदि सिद्धियाँ प्राप्त हो जायँगी। तुम उसी शरीरसे देवत्व प्राप्त कर लोगे और ब्राह्मण लोग चरु, मन्त्र, व्रत एवं जपनीय मन्त्रोंद्वारा तुम्हारा यजन करेंगे। तुम आयुर्वेदको प्रवर्तित कर उसे आठ अङ्गों[1] में विभाजित कर आरोग्यके अवदानसे जीवमात्रका कल्याण करोगे—

द्वितीयायां तु सम्भूत्यां लोके ख्यातिं गमिष्यसि।
अणिमादिश्च ते सिद्धिर्गर्भस्थस्य भविष्यति॥
तेनैव त्वं शरीरेण देवत्वं प्राप्स्यसे प्रभो।
चरुमन्त्रैर्व्रतैर्जाप्यैर्यक्ष्यन्ति त्वां द्विजातयः॥
अष्टधा त्वं पुनश्चैवमायुर्वेदं विधास्यसि।

(हरिवंश०हरि० २९। १८—२०)

धन्वन्तरिको ऐसा वरदान देकर भगवान् विष्णु अन्तर्धान हो गये **(इमं तस्मै वरं दत्त्वा विष्णुरन्तर्दधे पुनः।)** और भगवान् धन्वन्तरि देवलोकमें अत्यन्त महिमाको प्राप्त हुए।

इस प्रकार विष्णुके अंशसे अवतरित होकर भगवान् धन्वन्तरिने अमृतरूपी औषधका सृजनकर देवताओंको भी सब प्रकारसे सदाके लिये अजर-अमर और नीरोग बना दिया। देवताओंका '**अजराः**' (वृद्धावस्थासे रहित) '**अमराः**' (मृत्युरहित) तथा '**निरामयाः**' (सब प्रकारकी आधि-व्याधि और रोग-शोकसे मुक्त) आदि नाम सार्थक हो गये और भगवान् धन्वन्तरि आयुर्वेदके प्रवर्तक तथा आरोग्यके देवतारूपमें प्रतिष्ठित हो गये।

इधर धीरे-धीरे समय परिवर्तित हुआ। दूसरा द्वापर युग आ गया। काशीमें एक महान् धर्मात्मा राजा हुए, उनका नाम था धन्व। सभी सुख होनेपर भी वे पुत्र न होनेसे दुःखी रहते थे। उन्होंने मन-ही-मन चिन्तन किया कि मैं उस देवताकी आराधना करूँ, जो मुझे पुत्र प्रदान कर सके। तब उन्हें नारायणके अवतार भगवान् धन्वन्तरि (अब्जदेव)-का स्मरण हो आया। वे उनकी दयालुताको अच्छी तरह समझते थे।

फिर क्या था, काशिराज धन्व तपस्या-आराधनामें संलग्न हो गये। सच्ची आराधना अवश्य फलवती होती है। प्रसन्न हो भगवान् धन्वन्तरिने उन्हें दर्शन दिया। दर्शन पाकर राजा धन्व कृतार्थ हो गये। भगवान्ने कहा—राजन्! मैं तुम्हारी भक्तिसे बहुत प्रसन्न हूँ, वर माँगो। राजा धन्वने कहा—'प्रभो! आप तो अन्तर्यामी हैं, फिर भी मेरी इच्छा है कि आप पुत्ररूपमें मेरे यहाँ अवतीर्ण हों और इसी नाम-रूपमें आपकी प्रसिद्धि भी हो।'

भगवान् तो ऐसा चाहते ही थे; क्योंकि उस समय प्रजा रोगोंसे आक्रान्त हो गयी थी, सब प्राणिजगत् बड़ा दुःखी था, अपनी प्रजाका कष्ट भगवान्से कैसे देखा जाता? अतः वे बोले—'राजन्! ऐसा ही होगा।' वर देकर वे अन्तर्धान हो गये। राजा धन्वकी तो प्रसन्नताकी सीमा नहीं रही।

कुछ समय पश्चात् भगवान् विष्णुके अवतार भगवान् धन्वन्तरि ही काशिराज धन्वके यहाँ पुत्ररूपसे अवतीर्ण हुए और उनका नाम भी धन्वन्तरि ही पड़ा। वे भी नारायणके ही परम्परा-प्राप्त अवतार थे, उनमें सब प्रकारके रोगोंको दूर करनेकी शक्ति प्रतिष्ठित थी—

तस्य गेहे समुत्पन्नो देवो धन्वन्तरिस्तदा।
काशिराजो महाराज सर्वरोगप्रणाशनः॥

(हरिवंश०हरि०२९। २६)

इस बातको स्वयं धन्वन्तरिजीने भी कहा है कि देवताओंकी वृद्धावस्था, रोग तथा मृत्युको दूर करनेवाला आदिदेव धन्वन्तरि मैं ही हूँ। आयुर्वेदके अन्य अङ्गोंसहित शल्यतन्त्रका उपदेश करनेके लिये फिरसे इस पृथ्वीपर आया हूँ—

अहं हि धन्वन्तरिरादिदेवो जरारुजामृत्युहरोऽमराणाम्।
शल्याङ्गमङ्गैरपरैरुपेतं प्राप्तोऽस्मि गां भूय इहोपदेष्टुम्॥

(सुश्रुतसं० सू० १। २१)

यद्यपि काशिराज धन्वन्तरि आयुर्वेदशास्त्रके ज्ञानसे सब प्रकारसे सम्पन्न थे, तथापि मर्यादा है कि गुरुमुखसे ज्ञान प्राप्त करना चाहिये, अतः उन्होंने महर्षि भरद्वाजजीसे सम्पूर्ण आयुर्वेदशास्त्र और चिकित्सा-कर्मका ज्ञान प्राप्तकर आयुर्वेदको शल्य, शालाक्य आदि आठ भागोंमें विभक्त किया और अनेक शिष्य-प्रशिष्योंको आयुर्वेदकी शिक्षा प्रदान की—

आयुर्वेदं भरद्वाजात् प्राप्येह भिषजां क्रियाम्।
तमष्टधा पुनर्व्यस्य शिष्येभ्यः प्रत्यपादयत्॥

(हरिवंश०हरि० २९। २७)

कृपावतार धन्वन्तरिकी अनन्त महिमा है। उन्होंने आरोग्यशास्त्रका प्रवर्तन कर जीवोंका महान् कल्याण

१. आयुर्वेदके आठ अङ्ग इस प्रकार हैं—शल्य, शालाक्य, कायचिकित्सा, भूतविद्या, कौमारभृत्य, अगदतन्त्र, रसायनतन्त्र और वाजीकरणतन्त्र। (सुश्रुतसं० सूत्र १। ७)

किया। इनकी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि श्रद्धा-भक्तिपूर्वक इनके स्मरणमात्र करनेसे सब प्रकारके रोग, शोक, आधि-व्याधि दूर हो जाते हैं—'**स्मृतमात्रार्तिनाशनः**' (श्रीमद्भा० ९।१७।४)। भागवत आदिमें इन्हें दीर्घतमाका पुत्र कहा गया है। शल्यशास्त्रके प्रमुख ग्रन्थ सुश्रुतसंहितामें यह निर्देश है कि काशिराज धन्वन्तरिसे ही महर्षि सुश्रुतने सम्पूर्ण आयुर्वेद ग्रहण किया। वहाँ धन्वन्तरिको दिवोदास धन्वन्तरि कहा गया है (सुश्रुतसं०सूत्र० १।३—५)। इस प्रकार भगवान् नारायण पहले अब्ज धन्वन्तरिके रूपमें और पुनः काशिराज धन्वन्तरिके रूपमें अवतरित हुए। उनके समुद्रसे अवतरणकी तिथि कार्तिक कृष्ण त्रयोदशी 'धन्वन्तरि-जयन्ती' के रूपमें प्रतिष्ठित है। आरोग्यके अधिष्ठातृ देवताके रूपमें इस तिथिको इनका विशेष पूजन-आराधन आदि बड़े समारोहसे किया जाता है और इनसे आरोग्यके अवदान तथा उनकी कृपाप्राप्तिकी प्रार्थना की जाती है।

दक्षिण भारतमें विशेषरूपसे केरल आदिमें तो भगवान् धन्वन्तरिके अनेक मन्दिर और विग्रह प्रतिष्ठित हैं। भक्तोंने अनेक स्वरूपोंमें उनका ध्यान किया है, जिनमें मुख्यरूपसे चतुर्भुज भगवान् नारायणके रूपमें उनकी आराधना विशेषरूपसे होती है। ऐसे वे कृपालु भगवान् धन्वन्तरि सदा हमारी रक्षा करते रहें—

'धन्वन्तरिः स भगवानवतात् सदा नः।'

महर्षि कश्यप और उनका ग्रन्थ—काश्यपसंहिता

(आचार्य डॉ० श्रीजयमन्तजी मिश्र)

महर्षि मरीचिके अपत्य कश्यपद्वारा प्रोक्त आयुर्वेदके एक प्राचीन ग्रन्थका नाम काश्यपसंहिता है, जिसे '**वृद्धजीवकीय तन्त्र**' भी कहते हैं। इस संहिताके आदि-प्रवर्तक स्वयम्भू ब्रह्मा हैं, जिन्होंने इसका सर्वप्रथम उपदेश दक्षप्रजापतिको किया था। दक्षने इसका ज्ञान अश्विनीकुमारोंको दिया, जिनसे इस संहिताका ज्ञान प्राप्त करके इन्द्रने कश्यप, वसिष्ठ, अत्रि और भृगु—इन ऋषियोंके लिये इसके विषयोंका रहस्यके साथ प्रतिपादन किया। कश्यपसे उनके पुत्रों और शिष्योंमें क्रमशः इस आयुर्वेदसंहिताकी परम्परा आगे चलती रही।[१]

काश्यपसंहिता (वृद्धजीवकीय तन्त्र)-में समस्त आयुर्वेदीय विषयोंका प्रश्नोत्तररूपमें निरूपण किया गया है। शिष्योंके प्रश्नोंका उत्तर महर्षि कश्यपजी विस्तारसे देते हैं। शंका-समाधानकी शैलीमें दुःखात्मक रोग, उनके निदान, रोगोंका परिहार और रोग-परिहारके साधन—औषध—इन चारों विषयोंका भलीभाँति इसमें प्रतिपादन किया गया है।

चरकसंहिताके आरम्भमें बतलाया गया है—

'धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्॥'

मानवके पुरुषार्थ-चतुष्टयकी सिद्धिमें स्वस्थ शरीर ही मुख्य साधन है। शारीरिक और मानसिक रोगोंसे सर्वथा मुक्त शरीर ही स्वस्थ कहलाता है। अतः नीरोग रहने या आरोग्य प्राप्त करनेके लिये उपर्युक्त रोग, निदान, परिहार और साधन—इन चारोंका सम्यक् प्रतिपादन मुख्यतः आयुर्वेदशास्त्रमें किया जाता है।

काश्यपसंहिता—चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, भेड़संहिता, भारद्वाजसंहिता आदि सभी आयुर्वेदीय संहिता ग्रन्थोंमें प्राचीन है।

महर्षि कश्यपद्वारा प्रोक्त इस विशाल आयुर्वेद-विज्ञानका कालक्रमसे प्रचार-प्रसार जब कम होने लगा तो ऋचीक मुनिके पञ्चवर्षीय पुत्र जीवकने इस विशाल काश्यपसंहिताको संक्षिप्त करके हरद्वारके कनखलमें समवेत विद्वानोंके समक्ष प्रस्तुत किया। उपस्थित विद्वानोंने उसे बालभाषित समझकर अस्वीकार कर दिया। तब बालक जीवकने वहीं उनके सामने गङ्गाकी धारामें डुबकी लगायी। कुछ देरके बाद गङ्गाकी धारासे जीवक अतिवृद्धके रूपमें निकले। उन्हें वृद्धरूपमें देख, चकित विद्वानोंने उन्हें वृद्धजीवक नामसे अभिहित किया और उनके द्वारा प्रतिपादित उस आयुर्वेदतन्त्रको 'वृद्धजीवकीय तन्त्र' के रूपमें मान्यता दी। अतएव इस काश्यपसंहिताका नाम

१. काश्यपसंहिता

'वृद्धजीवकीय तन्त्र' भी हो गया।[1]

वृद्धजीवकका समय बुद्ध और महावीरसे पूर्व माना जाता है। इसलिये बुद्धकालीन बिम्बसारकी भुजिष्याके गर्भसे उत्पन्न जीवक वैद्यसे वृद्धजीवक सर्वथा भिन्न हैं। जीवक वैद्य शल्य-क्रियामें अत्यन्त निष्णात थे और वृद्धजीवक कौमार-भृत्यके प्रधान आचार्य माने जाते हैं।

काल-क्रमसे यह 'वृद्धजीवकीय तन्त्र' अनायास नामक यक्षको प्राप्त हुआ। उस समय उत्तराखण्डमें यक्षोंका आधिपत्य था, जो तत्कालीन इतिहाससे सिद्ध होता है। अनायास यक्षने अपने समाजमें इस तन्त्रका प्रचार-प्रसार करते हुए इसे सुरक्षित रखा। कुछ दिनोंके बाद वत्सगोत्रीय भार्गववंशीय वृद्धजीवकके ही वंशमें उत्पन्न शिव और कश्यपके भक्त परम तपस्वी वात्स्यने वेद-वेदाङ्गोंका अध्ययन कर अनायास यक्षके प्रसादसे वृद्धजीवकीय तन्त्रको प्राप्त किया। उसे पुनः सुसंस्कृत कर धर्म, कीर्ति तथा मानवके कल्याणार्थ आठ अङ्गोंमें विभक्त किया। यथा—१-कौमारभृत्य[2], २-शल्यक्रिया-प्रधान शल्य, ३-उत्तमाङ्ग-शल्यक्रिया-प्रधान शालाक्य, ४-बल-वीर्याभिवृद्धिप्रधान वाजीकरण, ५-वयःस्थापनादिदीर्घ प्रयोग-प्रधान रसायन, ६-शारीरिक मानसिक चिकित्सा-प्रधान काय-चिकित्सा, ७-सर्प-वृश्चिकादि विष-प्रशमन-प्रधान अगदतन्त्र और ८-भूतग्रहादि दैविक दुःख प्रशमन-प्रधान भूतविद्या। इन्हींसे आयुर्वेद 'अष्टाङ्ग आयुर्वेद' कहलाता है।[3]

पुनः इन विषयोंको प्रतिपादनके अनुसार आठ स्थानोंमें विभक्त किया गया। इनमें सूत्रस्थानमें ३०, निदानस्थानमें ८, विमानस्थानमें ८, शारीरस्थानमें ८, इन्द्रियस्थानमें १२, चिकित्सास्थानमें ३०, सिद्धिस्थानमें १२ और कल्पस्थानमें १२ तथा खिलभागमें ८० अध्याय हैं। इस तरह आयुर्वेद-विज्ञान-विशारद आचार्य वात्स्यने कुल मिलाकर २०० अध्यायोंमें काश्यपसंहिता या वृद्धजीवकीय तन्त्रको सुसंस्कृतकर इस आयुर्विज्ञानका प्रसार किया था।

इसमें कौमारभृत्यका विशेष प्रतिपादन होनेके कारण तथा महर्षि कश्यपको कौमारभृत्यका प्रधान उपदेष्टा माननेके कारण इस काश्यपसंहिताको 'कौमारभृत्यसंहिता' या 'कौमारभृत्यतन्त्र' भी कहते हैं।[4]

इसका आधार मुख्यतः अथर्ववेदमें निर्दिष्ट आयुर्वेदीय तत्त्व है।

साङ्गोपाङ्ग आयुर्वेदका प्रतिपादक काश्यपसंहितारूप वृद्धजीवकीय तन्त्र चिकित्साशास्त्रका एक अत्यन्त उपादेय ग्रन्थ है।

~~~~

१. ततो हितार्थं लोकानां कश्यपेन महर्षिणा। पितामहनियोगाच्च दृष्ट्वा च ज्ञानचक्षुषा॥
तपसा निर्मितं तन्त्रमृषयः प्रतिपेदिरे। जीवको निर्गततमा ऋचीकतनयः शुचिः॥
जगृहेऽग्रे महातन्त्रं सञ्चिक्षेप पुनः स तत्। नाभ्यनन्दन्त तत् सर्वे मुनयो बालभाषितम्॥
ततः समक्षं सर्वेषामृषीणां जीवकः शुचिः। गङ्गाह्रदे कनखले निमग्नः पञ्चवार्षिकः॥
बलीपलितविग्रस्त उन्ममज्ज मुहूर्त्तकात्। ततस्तदद्भुतं दृष्ट्वा मुनयो विस्मयं गताः॥
वृद्धजीवक इत्येव नाम चक्रुः शिशोरपि। प्रत्यगृह्णन्त तन्त्रं च भिषक्श्रेष्ठं च चक्रिरे॥ (का०सं० भूमिका)

२. कौमारभृत्यं नाम कुमार भरणं धात्री क्षीरदोषसंशोधनार्थं दुष्टस्तन्यग्रहसमुत्थानां च व्याधीनामुपशमनार्थम्।
आचार्य सुश्रुत नवजात शिशुके पोषणमें मातृ-स्तन्य या धात्री-स्तन्यके दोषोंका संशोधन तथा दूषित स्तन्यपानसे शिशुमें होनेवाले रोगोंका प्रशमन मुख्यतः जिसमें बतलाया जाता है, उसे 'कौमारभृत्य' कहते हैं।

३. ततः कलियुगे तन्त्रं नष्टमेतद् यदृच्छया। अनायासेन यक्षेण धारितं लोकभूतये॥
वृद्धजीवकवंश्येन ततो वात्स्येन धीमता। अनायासं प्रसाद्याथ लब्धं तन्त्रमिदं महत्॥
ऋग्यजुः सामवेदांस्त्रीनधीत्याङ्गानि सर्वशः। शिवकश्यपयक्षांश्च प्रसाद्य तपसा धिया॥
संस्कृतं तत् पुनस्तन्त्रं वृद्धजीवकनिर्मितम्। धर्मकीर्तिसुखार्थाय प्रजानामभिवृद्धये॥
स्थानेष्वष्टसु शाखायां यद्यन्नोक्तं प्रयोजनम्। तत्तद् भूयः प्रवक्ष्यामि खिलेषु निखिलेन ते॥ (काश्यपसंहिता)

४. यहाँ विवेचित यह काश्यपीय संहिता या वृद्धजीवकीय तन्त्र नेपालके राजकीय पुस्तकालयमें उपलब्ध तालपत्रात्मक पाण्डुलिपिपर आधृत है। उमा-महेश्वर-संवादरूप काश्यपसंहिता तथा अगदतन्त्रविषयक काश्यपसंहितासे यह भिन्न है।
~~~~

आरोग्यमनीषी—आचार्य चरक और उनके उपदेश

आचार्य चरक और आयुर्वेद—इन दोनोंका इतना घनिष्ठ सम्बन्ध है कि एकका श्रवण होनेपर दूसरेका स्वत: स्मरण हो आता है। शाश्वत एवं नित्य आयुर्वेद जो परम्पराक्रमसे ब्रह्मा, दक्षप्रजापति, अश्विनीकुमार, इन्द्र, भारद्वाज आदितक पहुँचा फिर वही आयुर्वेद पुनर्वसु, आत्रेय, अग्निवेशसे प्रवर्तित हो आचार्य चरकके पास आया तथा महर्षि चरकाचार्यका वह कल्याणकारी उपदेश 'चरकसंहिता' के नामसे विख्यात हो गया। यद्यपि चरकसंहिताके साथ महर्षि आत्रेय, महामेधा अग्निवेश तथा दृढबलका नाम जुड़ा है, किंतु आचार्य चरक विशेषरूपसे प्रतिष्ठित हो गये और चरकसंहिता आचार्य चरककी कृतिके रूपमें सदाके लिये स्थिर हो गयी। स्वयं चरकसंहितामें यह उल्लेख है कि जब आयुर्वेदीय संहिताओंका प्रणयन हुआ तो उन्हें देखकर तथा परमर्षियोंकी परदु:खकातरता और सर्वहितैषी लोककल्याणकारक भावको देखकर स्वर्गलोकमें देवता भी आनन्दित होकर साधु-साधु ऐसा कहने लगे। केवल इसलिये कि इन ऋषियोंने समस्त रोग-शोकोंको दूर करनेके जो उपाय प्रकाशित किये हैं, उनसे प्राणिजगत्‌को कष्टोंसे छुटकारा मिल जायगा। ये संहिताकार ऋषि कोई सामान्य मानव नहीं थे, अपितु ये ऋतम्भरा प्रज्ञा, सिद्धि, स्मृति, मेधा, धृति, कीर्ति, क्षमा, दयालुता तथा ज्ञानके अधिष्ठातृ देवसे सम्पन्न थे।[1] इतना ही नहीं, इनमें प्रतिपादित आयुर्वेदके सिद्धान्त न केवल इस लोक अपितु परलोकके लिये भी हितकारी हैं—**'लोकयोरुभयोर्हितम्'** (चरक सू० १। ४३)। इस दृष्टिसे आचार्य चरकद्वारा निर्दिष्ट बातें न केवल शरीर-स्वास्थ्यसे सम्बद्ध हैं, अपितु इसमें आत्मकल्याण तथा चराचर जगत्‌के आत्यन्तिक सुखकी प्राप्ति और आत्यन्तिक दु:खकी निवृत्तिके उपायोंको दर्शाया गया है। आचार्य चरक बताते हैं कि तमोगुण एवं रजोगुणकी निवृत्ति हो जाने और शुद्ध सत्त्वभावकी प्रतिष्ठा हो जानेपर विशुद्ध ज्ञानकी स्थितिमें सत्या बुद्धिका प्रादुर्भाव होता है, जिससे अज्ञानरूप मोहकी निवृत्ति हो जाती है और फिर प्रकृति-पुरुषका विवेक हो जानेपर परमपदकी प्राप्ति हो जाती है—

रजस्तमोभ्यां युक्तस्य संयोगोऽयमनन्तवान्।
ताभ्यां निराकृताभ्यां तु सत्त्ववृद्ध्या निवर्तते॥

(चरक० शारी० १। ३६)

आचार्य चरक न केवल आयुर्वेदके मर्मज्ञ थे, अपितु वे सभी शास्त्रोंके अवज्ञाता थे। उनका दर्शन, विचार, सांख्यदर्शनका प्रतिनिधित्व करता है। आचार्य चरकने मुख्य उपदेश देते हुए बताया है कि सभी दु:खोंका, रोगोंका मुख्य कारण है—उपधा, उपधाका दूसरा नाम है तृष्णा। यही उपधा दु:खरूप और दु:खके आश्रयभूत शरीरकी उत्पत्तिका मूल हेतु है। अत: उपधा न रहनेपर दु:खका समूल नाश हो जाता है—

उपधा हि परो हेतुर्दु:खदु:खाश्रयप्रद:।
त्याग: सर्वोपधानां च सर्वदु:खव्यपोहक:॥

(चरक० शारी० १। ९५)

इतना ही नहीं आचार्य चरक बतलाते हैं कि यह देह वेदनाओंका अधिष्ठान—आश्रय है। योग और मोक्षमें सभी वेदनाओंका नाश हो जाता है। मोक्षमें आत्यन्तिक वेदनाओंका नाश हो जाता है और योग मोक्षको दिलानेवाला होता है—

योगे मोक्षे च सर्वासां वेदनानामवर्तनम्।
मोक्षे निवृत्तिर्नि:शेषा योगो मोक्षप्रवर्तक:॥

(चरक० शारी० १। १३७)

मनसे जब रज एवं तमका अभाव होता है और बलवान् कर्मोंका क्षय हो जाता है तब कर्मसंयोग अर्थात् कर्मजन्य बन्धनोंसे वियोग हो जाता है, उसे अपुनर्भव अर्थात् मोक्ष कहते हैं, जिसके हो जानेपर पुन: जन्म नहीं मिलता और परमपदकी प्राप्ति हो जाती है **(अत: परं ब्रह्मभूतो०।)**—

मोक्षो रजस्तमोऽभावाद् बलवत्कर्मसंक्षयात्।
वियोग: सर्वसंयोगैरपुनर्भव उच्यते॥

(चरक० शारी० १। १४२)

आचार्य चरक बताते हैं कि निवृत्ति-मार्गको अपवर्ग कहते हैं, वह अपवर्ग सर्वश्रेष्ठ और अत्यन्त शान्त, अविनाशी एवं ब्रह्मस्वरूप है, उसे मोक्ष कहते हैं। उस मोक्षके मार्गका अवलम्बन करना चाहिये; क्योंकि कारणसे उत्पन्न होनेवाले उत्पत्तिधर्मा पदार्थ दु:खदायी, तत्त्वहीन और अनित्य हैं, सभी प्रकारके प्रवृत्तिमार्गका नाम दु:ख है तथा सर्वसंन्यास (सभी पदार्थोंके त्याग)-में ही यथार्थ सुख है, यह मोक्षका मार्ग है—**'सर्वप्रवृत्तिषु दु:खसंज्ञा, सर्वसंन्यासे सुखमित्यभिनिवेश:; एष मार्गोऽपवर्गाय, अतोऽन्यथा बध्यते।'**

(चरक० शारी० ५। ९)

१. च०सू० १। ३९-४०

आचार्य चरकने जहाँ मोक्षप्राप्तिकी बात लिखी है, वहीं शरीरके आरोग्यको भी महान् सुखकी संज्ञा दी है और कहा है कि आरोग्यप्राप्तिसे मनुष्योंमें बल, आयु और महान् सुखकी प्राप्ति होती है। साथ ही वह मनोवाञ्छित फलोंको भी प्राप्त करता है। इस प्रकार आरोग्यसम्पन्न पुरुषको शुभ लक्षण कहा जाता है—

आरोग्याद्बलमायुश्च सुखं च लभते महत्।
इष्टांश्चाप्यपरान् भावान् पुरुषः शुभलक्षणः॥

(चरक० इन्द्रि० १२।८८)

ऐसा कहा जाता है कि आचार्य चरक न केवल संहिताग्रन्थोंके प्रणयनमें संलग्न रहते थे, अपितु वे घूम-घूमकर इधर-से-उधर विचरणकर जहाँ भी रोगी हों; वहाँ पहुँचकर उनकी चिकित्सा किया करते थे और इसी कल्याणकारी विचरणक्रियासे उनका 'चरक' यह नाम प्रसिद्ध हो गया। कुछ लोग इन्हें भगवान् शेषनागका अवतार बताते हैं। जो भी हो, आचार्य चरकने लोगोंका बड़ा ही उपकार किया है। उनकी कृति 'चरकसंहिता' चिकित्साजगत्का अत्यन्त प्रामाणिक, प्रौढ़ और महान् सैद्धान्तिक ग्रन्थ है। यह सूत्र, निदान, विमान, शारीर, इन्द्रिय, चिकित्सा, कल्प तथा सिद्धि—इन आठ स्थानोंमें विभक्त है। स्थानोंके अन्तर्गत अध्याय हैं। इसपर संस्कृत आदि भाषाओंमें अनेक टीका-भाष्य हो चुके हैं। इसका स्वस्थवृत्त प्रकरण बड़ा ही महत्त्वपूर्ण है। जिसके अध्ययनसे पूरी जीवनशैली, आहारचर्या, ऋतुचर्या, दिनचर्या, रात्रिचर्या आदिका सम्यक् परिज्ञान हो जाता है और तदनुसार व्यक्ति अनुसरण करे तो वह सदा नीरोग रह सकता है। चरकसंहिताके उपदेश बड़े ही मार्मिक, कण्ठ करने योग्य तथा शिक्षाप्रद हैं। यहाँ केवल एक उपदेश दिया जा रहा है, जिसका भाव यह है कि व्यक्तिको यह समझना चाहिये कि वह स्वयंको प्राप्त होनेवाले सुख-दुःख, अनुकूलता-प्रतिकूलताका कर्ता अपने-आप ही है, कोई दूसरा नहीं है। यदि वह असत्कर्म करेगा तो फल होगा दुःख और यदि सत्कर्म करेगा तो फल होगा सुख। अतः ऐसा ठीक-ठीक समझकर उसे कल्याणकारी मार्गका—सन्मार्गका ही अवलम्बन लेना चाहिये। इस मार्गमें दृढ़तासे स्थिर रहे,किसी प्रकारसे भयभीत होने अथवा विचलित होनेकी आवश्यकता नहीं है। आचार्यके मूल वचन इस प्रकार हैं—

आत्मानमेव मन्येत कर्तारं सुखदुःखयोः।
तस्माच्छ्रेयस्करं मार्गं प्रतिपद्येत नो त्रसेत्॥

(चरक० निदान० ७।२२)

आचार्य 'सुश्रुत' एवं उनकी अद्भुत 'शल्य-चिकित्सा'

(श्रीदत्तपादजी भिषगाचार्य)

आचार्य सुश्रुत प्राचीन कालके एक उच्चकोटिके आयुर्वेदाचार्य एवं शल्यतन्त्रनिष्णात शल्य-चिकित्सक थे।

सुश्रुतसंहितामें उल्लेख है कि सुश्रुत महर्षि विश्वामित्रके पुत्र थे और इन्होंने धन्वन्तरिजीसे शल्य-शास्त्रकी शिक्षा ग्रहण की थी—

धन्वन्तरिर्धर्मभृतां वरिष्ठो वाग्विशारदः।
विश्वामित्रसुतं शिष्यमृषिं सुश्रुतमन्वशात्॥[1]

(सुश्रुत० चि० २।३)

दूसरी एक परम्पराके अनुसार सुश्रुत महर्षि शालिहोत्रके सुपुत्र थे। काश्यपसंहिताकी प्रस्तावनामें हेमाद्रिकृत लक्षण-प्रकाशके अश्व-प्रकरणमें एक वचन इस प्रकार आया है—

शालिहोत्रमृषिश्रेष्ठं सुश्रुतः परिपृच्छति।
एवं पृष्टस्तु पुत्रेण शालिहोत्रोऽभ्यभाषत॥

अर्थात् शालिहोत्र नामक श्रेष्ठ ऋषिसे सुश्रुत प्रश्न करते हैं, इस प्रकार पुत्रके प्रश्न करनेसे पिता शालिहोत्र पुत्र सुश्रुतसे कहते हैं।

आचार्य सुश्रुत शल्य-शास्त्रके विशेषज्ञ थे। उन्होंने वह विद्या दिवोदास धन्वन्तरिसे प्राप्त की थी। साक्षात् धन्वन्तरिका ही अवतार होनेसे लोग दिवोदासको धन्वन्तरि ही कहते हैं। पृथ्वीपर वे ही सर्वप्रथम इस शल्यतन्त्रको लाये थे। एक बार बहुतसे जिज्ञासु शिष्यभावसे धन्वन्तरिजीके पास गये और करबद्ध प्रार्थना की कि 'आप हमें 'शल्यतन्त्र' का ज्ञान प्रदान कीजिये।' धन्वन्तरिने कहा—'तुम लोगोंके प्रतिनिधिरूपमें सुश्रुतको ही मैं 'शल्यतन्त्र' सिखाऊँगा। इस प्रकार सुश्रुतने गुरु धन्वन्तरिसे शल्यतन्त्रका ज्ञान प्राप्त किया। बादमें सुश्रुतने 'सुश्रुतसंहिता' नामक एक बृहद् ग्रन्थ

१. विश्वामित्रसुतः श्रीमान् सुश्रुतः परिपृच्छति। (सुश्रु० उत्तर० ६६।४)

लिखा, जो पाँच स्थानों—(१) सूत्रस्थान, (२) निदानस्थान, (३) शारीरस्थान, (४) चिकित्सास्थान और (५) कल्पस्थानमें विभक्त है तथा अन्तमें उत्तरतन्त्र है। इस संहितामें शस्त्रकर्मकी ही प्रधानता है—**'अस्मिंस्तु शास्त्रे शस्त्रकर्मप्राधान्यात्०'** (सुश्रु० सू० ५।४)।

मन एवं शरीरको पीडित करनेवाली वस्तुको 'शल्य' कहा जाता है और इस शल्यको निकालनेवाले साधन यन्त्र कहलाते हैं—**'तत्र मनःशरीराबाधकराणि शल्यानि, तेषामाहरणोपायो यन्त्राणि'**। (सुश्रुत सू० ७।४) आचार्य सुश्रुतने अपने ग्रन्थमें सौसे भी अधिक (यन्त्रशतमेकोत्तरम्) शल्य-शस्त्रोंका वर्णन किया है। जैसे—

(१) शस्त्रोंकी मूठ एवं जोड़ मजबूत होने चाहिये। (२) वे चमकीले और अति तीक्ष्ण रहने चाहिये। (३) शस्त्रोंको अति स्वच्छ एवं व्यवस्थित रखना चाहिये—कोमल वस्त्रमें लपेटकर अच्छी संदूकमें अच्छी तरहसे रखना चाहिये। (४) अस्थि मिलाने (जोड़ने)-के लिये बाँसकी पट्टियाँ इस्तेमाल करनी चाहिये। (५) अस्थियाँ बाहर खींचनेके लिये एवं भीतर बैठानेके लिये बाहरसे मालिश करना आदि विभिन्न क्रियाएँ अस्थिरोगोंके विषयमें अति आवश्यक हैं। (६) व्रणोंके अनेक प्रकार होते हैं और उनकी उपचार-पद्धति भी भिन्न-भिन्न होती है। (७) मस्तक और चेहरेपर घाव (जख्म) होनेपर वहाँ सूईसे टाँके लगाने चाहिये। (८) यदि घावमें लोहा या लोहखण्ड, लोहकण घुस गये हों तो वहाँपर लोहचुम्बक (Magnet)-का उपयोग करना चाहिये। (९) सूजे हुए भागपर लेप (उबटन, मरहम) और पथ्यका प्रयोग करना चाहिये। पोटिस (पुलटिस) बाँधना, सेंक करना, शिराका वेध करना चाहिये। ग्रन्थि-छेदन करके निकालना चाहिये। (१०) जलोदर और वृषणवृद्धिपर शलाकासे छेद करना चाहिये। (११) मूतखडा (ब्लेजर-स्टोन)-को निकालनेके लिये शस्त्रक्रिया करनी चाहिये।

आचार्य सुश्रुत त्वचारोपण-तन्त्रमें भी अति निष्णात थे। आँखोंके 'मोतीबिंदु' (कटेरेक) निकालनेकी सरल कलाके वे विशेषज्ञ थे। यदि मातृ-गर्भसे शिशु योग्य मार्गसे न आता हो, तो मातृ-गर्भस्थ शिशुको निर्विघ्न बाहर निकालनेके विविध प्रकार सुश्रुत अच्छी तरह जानते थे। इसका विवरण सुश्रुतसंहितामें लिखा है।

इस शल्य-चिकित्सा-ग्रन्थ सुश्रुतसंहिताका अध्ययन करनेसे ऐसा प्रतीत होता है कि धन्वन्तरि काशिराज दिवोदास शल्यप्रधान-चिकित्साके जनक हैं और सुश्रुतसंहिता शल्य-चिकित्साका आदि ग्रन्थ है।

आजकल ऑपरेशन (Surgical-Action)-के लिये जिन-जिन यन्त्रोंका उपयोग होता है, उनमेंसे अधिकांशका विवरण 'सुश्रुतसंहिता' में है।

शल्य-चिकित्साका उल्लेख आयुर्वेदसे भी पहलेके अथर्ववेदमें हुआ है, इसीलिये आयुर्वेदको अथर्ववेदका उपवेद कहा जाता है।

लोककल्याणार्थ प्राचीन भारतीय आयुर्वेद एवं शल्य-चिकित्सा-शास्त्र विश्वको बड़े पुरस्कार-रूपमें प्राप्त है। आधुनिक जगत् इनका सफल उपयोग करके रोगी जीवोंको नीरोग बना सके तो कितना अच्छा होगा।

आयुर्वेद तथा शल्य-चिकित्साशास्त्रके आचार्यगणोंका जगत्पर महान् उपकार है, उनके नाम-स्मरणसे भी विशेष फलकी प्राप्ति होती है—(१) ब्रह्मा, (२) दक्षप्रजापति, (३) भगवान् भास्कर, (४) अश्विनीकुमार, (५) देवराज इन्द्र, (६) महर्षि कश्यप, (७) महर्षि अत्रि, (८) महर्षि भृगु, (९) महर्षि अंगिरा, (१०) महर्षि वसिष्ठ, (११) महर्षि अगस्त्य, (१२) महर्षि पुलस्त्य, (१३) ऋषि वामदेव, (१४) ऋषि असित, (१५) ऋषि गौतम, (१६) ऋषि भरद्वाज, (१७) आचार्य धन्वन्तरि, (१८) आचार्य पुनर्वसु-आत्रेय, (१९) आचार्य अग्निवेश, (२०) आचार्य भेल, (२१) आचार्य जतूकर्ण, (२२) आचार्य पराशर, (२३) आचार्य हारीत, (२४) आचार्य क्षारपाणि, (२५) आचार्य निमि, (२६) आचार्य भद्र शौनक, (२७) आचार्य कांकायन, (२८) आचार्य गार्ग्य, (२९) आचार्य गालव, (३०) आचार्य सात्यकि, (३१) आचार्य औपधेनव, (३२) आचार्य सौरभ्र, (३३) आचार्य पौष्कलावत, (३४) आचार्य करवीर्य, (३५) आचार्य गोपुररक्षित, (३६) आचार्य वैतरण, (३७) आचार्य भोज, (३८) आचार्य भालुकी, (३९) आचार्य दारुक, (४०) आचार्य कौमारभृत्य, (४१) आचार्य जीवक, (४२) आचार्य काश्यप, (४३) आचार्य उशना, (४४) आचार्य बृहस्पति, (४५) आचार्य पतञ्जलि, (४६) आचार्य सिद्ध-नागार्जुन आदि।

—इन आचार्योंको कोटिशः प्रणाम है।

आचार्य वाग्भट और अष्टाङ्गहृदय

आयुर्वेदके प्राचीन आचार्योंमें तीन आचार्योंकी गणना सर्वोपरि है—चरक, सुश्रुत एवं वाग्भट। इन तीनोंके तीन ग्रन्थ बृहत्त्रयीके नामसे आयुर्वेद जगत्में विश्रुत हैं और विशेष बात यह है कि तीनों ग्रन्थ इतने विख्यात हैं कि रचनाकारके नामसे उनका बोध हो जाता है। आचार्य चरककी चरकसंहिता, आचार्य सुश्रुतकी सुश्रुतसंहिता और वाग्भट मात्र कहनेसे 'अष्टाङ्गहृदय' का स्मरण हो आता है। आचार्य वाग्भटका ग्रन्थ अष्टाङ्गहृदय अथवा वाग्भट नामसे प्रसिद्ध है। आचार्य वाग्भटके पिताका नाम सिंहगुप्त था, जो वैद्यपति कहलाते हैं। कतिपय विद्वानोंका परामर्श है कि इनका जन्म सिन्धु देशमें हुआ था और इनके गुरु अवलोकितेश्वर थे तथा इनका समय लगभग छठी शतीके आसपासका है।

आचार्य वाग्भटका मुख्य ग्रन्थ अष्टाङ्गहृदय है। जैसा कि इसके नामसे ही स्पष्ट है कि इसमें आयुर्वेदके काय, शल्य, शालाक्य आदि आठों अङ्गोंका विवेचन हुआ है। इसकी व्युत्पत्तिमें स्वयं आचार्यका कहना है—

'हृदयमिव हृदयमेतत्सर्वायुर्वेदवाङ्मयपयोधेः।'

(अष्टा० उत्त० ४०।८९)

इसका भाव यह है कि यह ग्रन्थ समुद्ररूपी आयुर्वेदके हृदयके समान है। जैसे शरीरमें हृदयकी प्रधानता है, उसी प्रकार आयुर्वेदवाङ्मयमें यह अष्टाङ्गहृदय 'हृदय' के समान है।

यह उक्ति अत्यन्त सत्य प्रतीत होती है। अपनी विशेषताओंके कारण यह ग्रन्थ अत्यन्त लोकप्रिय हुआ है तथा इसका प्रचार भी बहुत हुआ है। पूरा ग्रन्थ सूत्रस्थान, शारीरस्थान, निदानस्थान, चिकित्सास्थान, कल्पस्थान तथा उत्तरस्थान आदिमें विभक्त है। इसपर जितनी टीकाएँ हुई हैं, उतनी सम्भवतः वैद्यकशास्त्रके किसी अन्य ग्रन्थपर नहीं हैं। अनेक भाषाओंमें इसके अनुवाद हैं। यह ग्रन्थ आयुर्वेदका सारसमुच्चय है।

आचार्य वाग्भटका कहना है कि इस ग्रन्थमें कोई कपोलकल्पित बात नहीं कही गयी है। पूर्वाचार्यों, विशेषतः चरक, सुश्रुत आदिके अभिमतोंका अनुसरण हुआ है, अतः मन्त्रवत् इसका प्रयोग करना चाहिये—

'मन्त्रवत्सम्प्रयोक्तव्यं न मीमांस्यं कथञ्चन॥'

(अष्टा० उत्तर० ४०।८१)

इतना ही नहीं आचार्य वाग्भट बड़े विश्वाससे कहते हैं कि इस ग्रन्थके पठन, मनन एवं प्रयोग करनेसे निश्चय ही दीर्घ-जीवन, आरोग्य, धर्म, अर्थ, सुख और यशकी प्राप्ति होती है—

दीर्घं जीवितमारोग्यं धर्ममर्थं सुखं यशः।
पाठावबोधानुष्ठानैरधिगच्छत्यतो ध्रुवम्॥

(अष्टा० उत्त० ४०।८२)

माधवनिदानके प्रणेता आचार्य माधव

'निदाने माधवः श्रेष्ठः' अर्थात् रोगका निदान—निश्चय करनेमें आचार्य माधवविरचित 'माधवनिदान' ग्रन्थ श्रेष्ठ है—यह उक्ति आयुर्वेदजगत्में अतिप्रसिद्ध है। आयुर्वेद-शास्त्रके तीन मुख्य सूत्र हैं—प्रथम है हेतुज्ञान, द्वितीय है लिङ्गज्ञान और तृतीय है औषधज्ञान। सामान्यतया हेतुज्ञानसे तात्पर्य है कि किस कारणसे रोग उत्पन्न हुआ है? लिङ्गज्ञानका अर्थ है कि अमुक रोगकी पहचान क्या है, रोगके क्या लक्षण हैं तथा औषधज्ञानका अभिप्राय है कि अमुक रोगमें अमुक औषध प्रयोक्तव्य है। इन तीनोंमें लिङ्गज्ञानका महत्त्व सर्वाधिक है; क्योंकि रोगके स्वरूपज्ञानके पश्चात् ही हेतु तथा औषधकी समीक्षा होती है। ठीक प्रकारसे रोगका ज्ञान हो जानेपर ही उपचार तथा चिकित्सा सफल हो सकती है। इसीलिये कहा भी गया है कि **'रोगमादौ परीक्षेत ततोऽनन्तरमौषधम्'** अर्थात् पहले रोगकी परीक्षा करे, उसे पहचाने, तदनन्तर औषध आदिकी व्यवस्था करे।

इसी आवश्यकताका अनुभव करते हुए आचार्य माधव या माधवकरने चरक, सुश्रुत तथा महामति वाग्भट आदि पूर्वाचार्योंके अनुभव तथा स्वमतिके अवदानसे सुगमतापूर्वक रोगोंका ज्ञान करानेके लिये (**'सुखं विज्ञातुमातङ्कम्'** माधवनिदान १।३) एक विशिष्ट ग्रन्थका प्रणयन किया और उसका 'रोगविनिश्चय' यह नाम रखा—**'निबध्यते रोगविनिश्चयोऽयम्'** (माधवनिदान १।२)। परंतु लोकमें यह ग्रन्थ 'माधवनिदान' के नामसे प्रसिद्ध है। इसपर मधुकोश आदि प्रसिद्ध टीकाएँ हैं। आचार्य माधवने रोगज्ञानके पाँच साधन बताये हैं—निदान, पूर्वरूप, रूप, उपशय तथा सम्प्राप्ति।

आचार्य माधवके पिताका नाम 'इन्दुकर' था—**'श्रीमाधवेन्दुकरात्मजेन'**। इतिहासक्रममें इनका समय आचार्य

वाग्भटके अनन्तर अर्थात् लगभग छठीं शतीके बादका है। आचार्य माधवने अपने ग्रन्थ 'माधवनिदान'में सब रोगोंमें 'ज्वर' प्रधान है, यह बताते हुए सर्वप्रथम ज्वररोगका ही वर्णन किया है और उसे दक्षप्रजापतिद्वारा किये गये अपमानसे कुपित रुद्रके निःश्वाससे उत्पन्न बताया है तथा उसके प्रधान आठ भेद—(१) वातज, (२) पित्तज, (३) कफज, (४) वातपित्तज, (५) वातकफज, (६) पित्तकफज, (७) त्रिदोषज तथा (८) आगन्तुज—बताये हैं—

दक्षापमानसंक्रुद्धरुद्रनिःश्वाससम्भवः ।
ज्वरोऽष्टधा पृथग्द्वन्द्वसङ्घातागन्तुजः स्मृतः॥

(मा०नि०ज्वर० १)

तदनन्तर अतिसार, ग्रहणी, अर्श, अग्निमान्द्य, क्रिमि, पाण्डु, कामला, रक्तपित्त, राजयक्ष्मा, कास, हिक्का, स्वरभेद, अरोचक, छर्दि, मूर्च्छा, भ्रम, तन्द्रा, दाह, उन्माद, अपस्मार, वातव्याधि, आमवात, शूलपरिणाम, उदावर्त, आनाह, गुल्म, हृद्रोग, मूत्रकृच्छ्र, अश्मरी, प्रमेह, उदर, शोथ, गलगण्ड, श्लीपद, विद्रधि, व्रण, भगन्दर, कुष्ठ, अम्लपित्त, विसर्प, मुखनासिकादि रोग, शिरोरोग, मूढगर्भ, सूतिकारोग, बालरोग तथा विषरोग आदि अनेक रोगोंकी मीमांसा की है। यह माधवनिदान ग्रन्थ अत्यन्त सुगम होनेसे वैद्यजगत्में बहुत लोकप्रिय है।

आचार्य भावमिश्र और भावप्रकाश

आयुर्वेदकी आचार्य-परम्परामें भिषग्भूषण श्रीभावमिश्रका नाम विशेष स्थान रखता है। इनकी विश्रुत कृति 'भावप्रकाश'-के नामसे प्रसिद्ध है। इनके पिताका नाम श्रीलटकन मिश्र था। आचार्य भावमिश्रका समय १६वीं सदीके आसपासका है। 'भावप्रकाश' ग्रन्थ आयुर्वेदकी लघुत्रयीमें परिगणित है। आचार्य भावमिश्रने अपने पूर्वाचार्योंके ग्रन्थोंसे सार-सार भाग ग्रहणकर अत्यन्त सरल भाषामें इस ग्रन्थका निर्माण किया और ग्रन्थके प्रारम्भमें ही यह बता दिया कि यह शरीर धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष—इस पुरुषार्थचतुष्टयकी प्राप्तिका मूल है और जब यह निरामय (रोगरहित) रहेगा, तभी कुछ प्राप्त कर सकता है, इसलिये शरीरको स्वस्थ बनाये रखना मुख्य कर्तव्य है—

धर्मार्थकाममोक्षाणां मूलमुक्तं कलेवरम्।
तच्च सर्वार्थसंसिद्ध्यै भवेद्यदि निरामयम्॥

(भा०प्र०पू० १। ४३)

यदि शरीरमें रोग विद्यमान हैं तो फिर प्राणियोंका कल्याण कैसे हो सकता है? **'सन्ति यदि ते क्षेमं कुतः प्राणिनाम्'** (भा०प्र०पू० १। ४५)। आचार्यने युक्तिव्यपाश्रय-चिकित्सामें दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, आहार-विहार तथा सदाचारके परिपालनको अत्यन्त हितकर बताया है।

आचार्यने व्याधियोंके मुख्यरूपसे दो भेद किये हैं—(१) कर्मज, (२) दोषज। कर्मज व्याधियाँ वे हैं, जो प्रबल प्राक्तन दुष्कर्मके परिणामस्वरूप फलित होती हैं और भोग अथवा प्रायश्चित्तसे उनका विनाश होता है। इसके विपरीत जो दोषज व्याधियाँ हैं, वे मिथ्या आहार-विहार करनेसे कुपित हुए वात, पित्त एवं कफसे होती हैं।[1]

नाडीशास्त्रज्ञ, आचार्य शार्ङ्गधर

नाडीज्ञानद्वारा रोग-परीक्षण आयुर्वेदशास्त्रकी एक विलक्षण विधा है। कुशल वैद्योंद्वारा नाडीमें सूत (कच्चे तागे)-के एक सिरेको बाँधकर दूसरे सिरेको पकड़कर नाडी गतिका ज्ञान करके रोग एवं रोगीके सम्बन्धमें सब कुछ सत्य-सत्य बता देनेकी घटनाएँ अति प्रसिद्ध हैं। नाडीज्ञान एवं स्पर्श-ज्ञानका प्रचलन बहुत प्राचीन है। नाडीशास्त्रके प्राचीन आचार्योंमें महर्षि कणाद आदिका नाम आता है। उसी परम्परा क्रममें आचार्य शार्ङ्गधर भी हैं जो नाडीशास्त्रज्ञ कहे गये हैं। शार्ङ्गधरके नामसे दो ग्रन्थ अति प्रसिद्ध हैं—(१) शार्ङ्गधरसंहिता और (२) शार्ङ्गधरपद्धति। आयुर्वेदकी लघुत्रयीमें भावप्रकाश, माधवनिदानके साथ ही शार्ङ्गधरके ग्रन्थोंका भी समावेश है।

आचार्य शार्ङ्गधर न केवल चिकित्साशास्त्रके मर्मज्ञ थे, अपितु कवित्व शक्तिसे सम्पन्न तथा विविध शास्त्रोंके ज्ञाता थे। शार्ङ्गधरके पितामहका नाम राघवदेव तथा पिताका नाम दामोदर था। शार्ङ्गधरका समय १३ वीं-१४ वीं सदीके आसपास बताया जाता है।

१. (क) यत् प्राक्तनं दुष्कर्मप्रबलं केवलभोगनाश्यम्, प्रायश्चित्तनाश्यं वा। (ख) मिथ्याऽऽहारविहारप्रकुपितवातपित्तकफजाः। (भा०प्र०पू० ६। १-२)

आयुर्वेदका इतिहास पुरुष—जीवक कौमारभृत्य

(श्रीमाँगीलालजी मिश्र)

बात पुरानी लगभग पचीस-सौ वर्ष पूर्वकी है। मगध उस समयके विख्यात सोलह जनपदों (प्रदेशों)-में एक था। मागधोंकी राजधानी थी राजगृह, वर्तमान कालकी राजगिरि। यह स्थान बिहारमें तिलैया स्टेशनसे सोलह मील दूर है। उस समय मगधके सम्राट् बिंबिसार थे और बोधिसत्त्व प्राप्त करके गौतम सिद्धार्थ अपना धर्मचक्र प्रवर्तन करते हुए विचरण कर रहे थे।

तत्कालीन परम्पराके अनुसार राजगृहमें जनपद-कल्याणी (प्रधान गणिका)-के पदपर सालवती नामकी रूपसी थी। वह अपूर्व सुन्दरी होनेके साथ-साथ नृत्य, गीत और वाद्य-वादनमें भी अद्वितीय थी। सालवती गर्भवती हो गयी। उसने इस प्रसंगको गोपनीय रखा। अस्वस्थका बहाना बनाकर लोगोंसे मिलना बंद कर दिया। यथासमय उसने एक पुत्रको जन्म दिया और दासीके द्वारा उस नवजात शिशुको फेंकवा दिया।

संयोगकी बात कि उस समय उस रास्तेसे होकर राजकुमार अभय गुजरे। उन्होंने वहाँ पड़े सुन्दर शिशुको देखा। दयावश वे उसे उठा लाये। उनके यहाँ पालन-पोषण प्राप्तकर वह बच्चा बढ़ने लगा। राजकुमारने उसका नाम रखा 'जीवक'। '**उत्सृष्टोऽपि जीवति**' अर्थात् छोड़ दिये जानेपर भी जो जीवित रहता है—इस व्युत्पत्तिके अनुसार उसका 'जीवक' यह नाम प्रसिद्ध हो गया। उसका पालन-पोषण राजकुमारने किया था, इसलिये जीवकका उपनाम 'कौमारभृत्य' हो गया।

उस समय गान्धारोंकी राजधानी तक्षशिला कला-कौशलकी तरह विद्याके क्षेत्रमें भी उन्नत थी। दूर-दूरके प्रदेशोंसे ब्राह्मण-कुमार वेदाभ्यासके लिये, क्षत्रियकुमार धनुर्विद्या एवं राज्य-शासन सीखनेके लिये और तरुण वैश्य शिल्पकला या अन्य व्यवसाय सीखनेके लिये तक्षशिला आते थे। जीवक कौमारभृत्यने आयुर्वेदका अध्ययन यहीं रहकर किया। अध्ययनकी समाप्तिपर जीवकके आचार्यने उसकी परीक्षा ली कि तक्षशिलाके पाँच-पाँच मील चारों ओर घूमकर देखो और जो वनस्पति अनुपयोगी हो, उसे ले आओ। पर जीवकको ऐसी कोई वनस्पति नहीं मिली जो अनुपयोगी हो। आचार्यने प्रसन्न मनसे शिष्यको विदा किया।

जीवक जब मगध लौट रहा था तो मार्गमें साकेत (अयोध्या)-में ठहरा। वहाँके विख्यात एक श्रेष्ठीकी पत्नी वर्षोंसे बीमार पड़ी थी और उसकी शिरोवेदना असाध्य हो गयी थी। जीवकको पता चला तो वह उपचार करने गया। जीवकने श्रेष्ठि-पत्नीको देखा और एक घृत तैयार किया। श्रेष्ठि-पत्नीको नासिकाद्वारा वह घृत पिलाया गया। तीन दिनमें ही उसे आराम हो गया। श्रेष्ठीने प्रसन्न होकर उसे सोलह हजार कार्षापण, रथ, दास और दासी भेंटमें दिये। जीवकको यह प्रथम चिकित्सा थी।

आगे चलकर जीवकने नितान्त असाध्य रोगोंके इलाज किये। जीवकने जिनका उपचार किया, उनमें मगध-सम्राट् बिंबिसार, अवन्तीके नरेश चण्ड प्रद्योत और भगवान् गौतम बुद्धका नाम भी उल्लेखनीय है।

सम्राट् बिंबिसारको भगंदर रोग हो गया था। रक्तस्रावके कारण राजाके अन्तर्वासक खराब हो जाते। अन्त:पुरमें रानियाँ परिहास करतीं। एक तो असाध्य रोग और उसपर परिहासका अपमान। बिंबिसार हर प्रकारसे दु:खी हो गये, तनसे भी और मनसे भी। राजकुमार अभयने जीवकको चिकित्साके लिये कहा। जीवकद्वारा निर्मित औषधके एक ही लेपसे सम्राट्ने रोगसे मुक्ति पा ली। प्रसन्न होकर उसे मगधका राजवैद्य नियुक्त कर दिया और प्रभूत अचल सम्पत्ति देकर सम्मानित किया।

राजगृहका नगरश्रेष्ठी काफी लंबे समयसे बीमार था। सुयोग्य चिकित्सकोंके उपचार भी उसे नीरोग न कर सके। किसी वैद्यने कहा—श्रेष्ठी पाँच दिन जियेंगे तो किसीने कहा सात दिन।

सम्राट् बिंबिसारने अपने नगरश्रेष्ठीकी चिकित्साके लिये युवक राजवैद्य जीवकसे कहा। जीवकने श्रेष्ठीका परीक्षण किया और पूछा—कहो श्रेष्ठिन्! यदि आपको स्वास्थ्यलाभ हो जाय तो हमारा पारिश्रमिक क्या देंगे? दुखी और निराश श्रेष्ठीने अपने जीवनके बदले अपनी समस्त सम्पत्ति राजवैद्यको बतौर पारिश्रमिक देनेका वचन दिया।

जीवकने तब पूछा—'श्रेष्ठिन्! क्या तुम सात मासतक एक करवट लेटे रह सकोगे? श्रेष्ठीने 'हाँ' भरी। फिर सात मासतक दूसरी करवट? श्रेष्ठीने फिर 'हाँ' भरी। फिर सात मासतक चित्त पड़े रह सकते हो? श्रेष्ठीने जब फिर इसे भी स्वीकारा तो जीवकने उसे खाटपर चित्त लिटाकर बाँध दिया और खोपड़ी चीरकर दो कीड़े निकाल करके सामने रख दिये। फिर मस्तिष्कको साफ करके पुन: सी दिया और दवा लगाकर पट्टी कर दी।

श्रेष्ठीको दोनों कीड़े दिखाकर राजवैद्य बोला—'जिस वैद्यने कहा था—केवल पाँच दिन और जिओगे, वह ठीक

था; क्योंकि उसे केवल बड़े कीड़ेका ही ज्ञान हो पाया था और जिसने सात दिनकी आयु शेष बतायी थी, वह भी ठीक था, क्योंकि उसे छोटे कीड़ेका ही ज्ञान हो पाया था।'

सात माहके स्थानपर सात दिनके हिसाबसे केवल इक्कीस दिनमें ही नगरश्रेष्ठी नीरोग हो गया। वायदेके अनुसार जब उसने राजवैद्यको अपनी सम्पूर्ण सम्पत्ति देनी चाही तो जीवकने केवल एक लाख मुद्राएँ ही लीं।

जीवककी शल्यक्रियाका एक अभूतपूर्व उदाहरण और मिलता है। वाराणसीके श्रेष्ठिपुत्रके पेटमें—आँतोंमें गाँठें पड़ गयीं। बहुत उपचार कराया पर आराम न हुआ। जीवकने उसे देखा। पेटको चीरकर आँतें बाहर निकालीं, गाँठोंको काटकर फेंक दिया और आँतोंको यथावत् रखकर सी दिया। श्रेष्ठिपुत्र स्वस्थ हो गया।

इस प्रकार कौमारभृत्य जीवकका यश मगधके बाहर सभी जनपदोंमें फैलने लगा। बौद्धग्रन्थ-महावग्ग (भाग ८)-के अनुसार अवन्तीका राजा चंड प्रद्योत बीमार हो गया तो उसके निमन्त्रणसे मगधदेशका प्रसिद्ध वैद्य जीवक कौमारभृत्य उसे स्वास्थ्य प्रदान करनेके लिये उज्जैन गया। प्रद्योतके अत्यन्त क्रूर स्वभावके कारण उसके नामके साथ 'चंड' विशेषण लगाया जाता था और यह बात जीवकको अच्छी तरह मालूम थी। राजाको दवा देनेसे पहले वह जंगलमें जाकर दवाएँ लानेके बहाने भद्दवती नामकी एक हथिनीपर बैठकर वहाँसे भाग गया। इधर दवा लेते ही प्रद्योतको भयानक कै होने लगी। इससे उसे बहुत क्रोध आया और उसने जीवकको पकड़ लानेकी आज्ञा दी। परंतु जीवक वहाँसे निकल चुका था। उसका पीछा करनेके लिये राजाने अपने काक नामक दासको भेजा। काकने कौशाम्बीतक दौड़-धूप करके जीवकको पकड़ लिया। तब जीवकने उसे एक औषधियुक्त आँवला खानेको दिया, जिससे काककी बड़ी दुर्गति हुई और फिर जीवक भद्दवतीपर बैठकर सकुशल राजगृह पहुँच गया। इधर प्रद्योत बिलकुल स्वस्थ हो गया। दास काक भी चंगा होकर उज्जैन पहुँच गया। बीमारी दूर हो जाने तथा पहलेकी तरह स्वास्थ्य-प्राप्तिसे प्रद्योत जीवकसे बहुत प्रसन्न हुआ और उसे देनेके लिये प्रद्योतने—सिवेयक नामक बहुमूल्य वस्त्रोंका जोड़ा राजगृह भेजा।

चिकित्साके अपने अद्भुत गुणके कारण सम्राट् बिंबिसारके बाद उसके पुत्र अजातशत्रुपर भी जीवकका प्रभाव यथावत् बना रहा। जीवकके परामर्शसे ही अजातशत्रु भगवान् बुद्धके प्रति सद्भाव बनाकर उनके दर्शनार्थ गया था। यह प्रसंग 'दीघनिकाय'के सामन्नफल सुत्तमें इस प्रकार है—

भगवान् बुद्ध राजगृहमें जीवक कौमारभृत्यके आम्रवनमें बड़े भिक्षुसंघके साथ रहते थे। उस समय कार्तिक पूर्णिमाकी रातमें अजातशत्रु अपने अमात्योंके साथ प्रासादके ऊपरी कक्षपर बैठा था। वह बोला—'कितनी सुन्दर रात है यह। क्या यहाँ कोई ऐसा श्रमण या ब्राह्मण है, जो अपने उपदेशोंसे हमारे चित्तको प्रसन्न करेगा। उस समय पूरण कस्सप, मक्खलि गोसाल, अजित केसकंबल, पकुध कच्चायन, संजय वेलट्ठपुत्त और निगण्ठ नाथपुत्त—ये प्रसिद्ध श्रमण अपने-अपने संघोंके साथ राजगृहके आस-पास रहते थे। अजातशत्रुके अमात्योंने क्रमश: उनकी स्तुति करके उनसे मिलने जानेके लिये राजाको राजी करनेका प्रयत्न किया, पर अजातशत्रु कुछ उत्तर न देकर चुप रह गया।

उस समय जीवक कौमारभृत्य वहाँ था। उससे अजातशत्रु बोला—'तुम चुप क्यों हो?' इसपर जीवक बोला—'बुद्ध भगवान् हमारे आम्रवनमें बड़े भिक्षुसंघके साथ रहते हैं। आज महाराज उनसे भेंट करें। इससे आपका चित्त प्रसन्न रहेगा।'

अजातशत्रुने वाहन सिद्ध करनेके लिये जीवकको आज्ञा दी। उसके अनुसार जब जीवकने सारी तैयारी की, तब अजातशत्रु राजा अपने हाथीपर बैठकर और अन्त:पुरकी स्त्रियोंको विभिन्न हथिनियोंपर बिठाकर बड़े दलबलके साथ बुद्धके दर्शनोंके लिये निकला।

'बिनयपिटक'के महावग्गमें ऐसा उल्लेख आता है कि भगवान् बुद्ध कुछ बीमार थे और जीवक कौमारभृत्यने उन्हें विरेचक दवाओंसे स्वस्थ कर दिया।

ये कुछ ऐसे प्रसंग हैं, जो जीवकके असाधारण व्यक्तित्वपर प्रकाश डालते हैं। जीवकको अपने जीवनमें अनेक इतिहास पुरुषोंका उपचार करनेका अवसर मिला—यह उसके अद्वितीय गुण और अप्रतिम योग्यताके प्रमाण हैं।

एक अनाथ जीवन लेकर ऐतिहासिक व्यक्तित्व बन जानेवाले जीवक-जैसे उदाहरण इतिहासमें अत्यल्प हैं।

आचार्य जीवकविरचित कोई संहिता-ग्रन्थ उपलब्ध नहीं होता, परंतु अपने अद्भुत चिकित्सा-कौशलसे उन्होंने अगणित मानवोंको जीवन प्रदान किया। महावग्ग नामक बौद्धग्रन्थ तथा जातक कथाओंमें उनके चिकित्सकीय जीवनका जो विलक्षण वृत्तान्त प्राप्त होता है, उससे इनके अद्भुत व्यक्तित्व, औषधिज्ञान, चिकित्साकौशल, शल्यदक्षता, मेधाविता, उदारता तथा धर्मप्रवणता आदि विशिष्ट गुणोंका किञ्चित् परिज्ञान होता है। वृद्धजीवकतन्त्र (काश्यपसंहिता)-के प्रणेता आचार्य वृद्धजीवक प्रस्तुत शल्यतन्त्रज्ञ जीवकसे भिन्न हैं।